W-184 187-095002 EU

©2006 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation.
BODYLINK is a registered trademark of Timex Group B.V.

fitness sensor user guide

GLOBAL POSITIONING SYSTEM (GPS)

HEART RATE MONITOR

TIMEX®

Fitness Sensor User Guide

Table of Contents

Timex®

Fitness Sensors

Heart Rate Sensor

Speed + Distance Sensor

Watches are for more than keeping time. Digital technology gives your watch the ability to display your heart rate or measure your speed and distance traveled. These functions require the use of external sensors that transmit information wirelessly to your watch. This booklet provides instructions for properly setting up, operating and maintaining these devices. Look for the section that is appropriate for the type of device you have.

For information on using your watch, consult the watch instruction booklet.

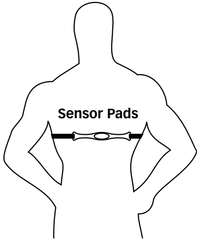
Heart Rate Monitor

How the Digital Heart Rate Monitor Works

The Heart Rate Monitor is a combination of a Heart Rate Sensor and a sport watch. The Heart Rate Sensor attaches to your chest and measures the electrical signals generated by the heart as it is beating. Using this information, it then calculates your heart rate and transmits it to your watch. You simply glance at the watch during exercise/training to make sure you are in the appropriate heart rate range to maintain or improve your fitness level.

How to Use the Digital Heart Rate Monitor

1. Wet the Heart Rate Sensor pads with tap water. If necessary, use a heart rate monitor electrode gel for better contact. Good contact between the skin and the sensor pads is ESSENTIAL for proper operation of the Heart Rate Monitor.
2. Put on the chest strap. Fasten the strap snugly around your chest, just below the breasts. Be sure the transmitter is centered on the chest and is right side up so the logo can be read by someone facing you.



3. Start the Heart Rate Monitor: refer to the user manual for your watch for detailed instructions on viewing heart rate data.

Warning

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. You should always consult your physician before beginning or modifying an exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the chest strap, and other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Maintenance

Rinse Heart Rate Sensor and strap in fresh water to avoid build up of materials that can interfere with the measurement of your heart rate.

Transmitter Battery Life and Replacement

Battery life of the transmitter should exceed two years, based upon using it an hour a day. Greater usage will shorten the battery life. Replace transmitter battery when any of the following occur:

- The watch no longer receives heart rate information from the chest transmitter when properly worn on the chest.
- Error messages (COMM ERR, SIGNAL LOST) appear with increased frequency on the display.

Battery Replacement

NOTE: You'll need to have a device (such as a watch) capable of displaying heart rate information to verify that the new battery has been inserted correctly. Use a coin to open the battery compartment cover (back of sensor).

- Insert new battery (CR2032 or equivalent) with "**+**" facing you.
- Push the reset button next to the battery. Use a toothpick or straightened paper clip.
- Reinstall battery cover.
- Perform quick test of the unit:
  1. Move away from sources of electrical or radio interference.
  2. Liberally moisten the Heart Rate Sensor pads and put the chest strap around your chest, securely against your skin.
  3. Activate the heart rate monitor function on the watch.
  4. Within a few seconds, the heart symbol on the watch display should begin flashing, indicating that the sensor is active. This confirms that the battery was installed correctly.
     NOTE: A heart rate value does not need to appear on the display during this test.

IF FLASHING HEART DOES NOT APPEAR ON WATCH:

- Press the reset switch in the battery compartment again and replace the battery cover.
- Reinstall the battery, and repeat test procedure above.

Water Resistance

The Heart Rate Sensor withstands water pressure to 60 p.s.i. See chart at end of booklet for equivalents. **WARNING:** The Heart Rate Sensor will not display heart rate when operated under water.

Speed + Distance Sensor

How the Speed and Distance System Works

The Speed + Distance (S+D) Sensor acquires signals from orbiting GPS (Global Positioning System) satellites to determine your position and changes in position anywhere on the globe. This information is transmitted wirelessly to your watch so that it can compute your speed, pace and distance traveled. For additional information on determining your speed and distance, see the instructions for your watch.

About GPS Lock Times

- On first use, the S+D Sensor can take 5 minutes or even longer to establish a link with the satellites. After that, the unit typically needs only one minute.
- If you move hundreds of miles from the location where you last used the S+D Sensor or if you leave the S+D Sensor powered up indoors for long periods of time before going outdoors, the search may take longer than expected.

• For shortest GPS lock times, try to minimize movement while the indicator light is flashing red.

Operating the S+D Sensor

For best results, the Sensor needs a clear view of the sky.

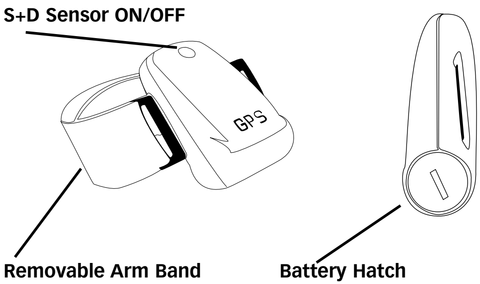
• Press and hold the **S+D SENSOR ON/OFF** button to turn on the receiver. You should be outdoors in an open area. If the button light glows red immediately (continuously, not flashing), the battery is exhausted to the point where GPS operation is not possible and the battery must be replaced. The **ON/OFF** button on the S+D Sensor will initially flash red while the S+D Sensor calculates its position relative to the GPS satellites. The text "SEARCHING" may appear on the watch display if using a compatible Timex® watch.

• The **ON/OFF** button will flash green when the S+D Sensor has successfully acquired signals from the satellites. Speed and distance information is now being transmitted to the watch (or other device).

• To turn off the S+D Sensor, press and hold the **S+D SENSOR ON/OFF** button for one second. The button will glow red while you are holding the button and then go out, indicating that the S+D Sensor has shut down.

• The S+D Sensor will shut itself off automatically if any of the following events occur:

— The battery becomes exhausted.
— No motion is detected for 15 consecutive minutes.
— No GPS signals are detected for 15 consecutive minutes.



Wearing the Speed and Distance S+D Sensor

For best results, strap the S+D Sensor to your upper arm. You may also clip it to your waist. Wear your watch so it is always within 1 meter (about 3 feet) of the S+D Sensor. Be sure the sensor is right side up so the GPS logo can be read by someone facing you.

Any clothing worn over the S+D Sensor must be dry and free of metal.

Wearing the S+D Sensor on your upper arm

- Make sure that the belt clip is removed. To remove the belt clip, grasp clip and gently pop off. (Fig. 1) To replace clip line up tab on clip with slot on sensor and gently pop clip on to unit.

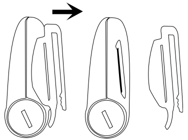


Fig. 1

- If the armband is not attached, slide plastic attachment with elastic strap into the slot of the S+D Sensor as shown. (Fig. 2)
- Slide the elastic strap through the open end of the attachment, and fix it in place with the hook and loop closure.

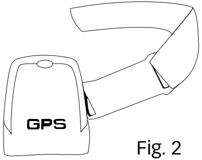


Fig. 2

- Slip the sensor and strap over your hand and onto your upper arm. Watch must be worn on same arm. (Fig. 3)
- Pull armband through the adjustable end so that it fits snugly around your arm.

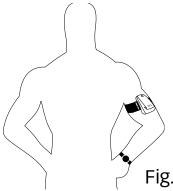


Fig. 3

Wearing the S+D Sensor on your belt

- If attached, remove armband by sliding out plastic attachment.
- Insert belt clip by lining up tab on belt clip with slot on Sensor and pop into place.
- Wear sensor on same side of body as watch.

Resolving S+D Sensor Errors and Error Messages

PROBLEM

- The S+D Sensor cannot lock onto GPS satellites (ON/OFF button never changes to flashing green).
- The GPS S+D Sensor loses signals from the satellites during use. The watch may display a message that the GPS signal is weak.

SOLUTION

- Move to a more open outdoor area.
- Move away from metal objects.
- Replace the battery in the S+D Sensor.

NOTE: The system can maintain accuracy for short periods when GPS signals are lost.

PROBLEM

- Watch displays FATAL GPS ERROR message.

SOLUTION

- The S+D Sensor is damaged; contact Timex Customer Service.

S+D Sensor Battery Life and Replacement

The battery in the S+D Sensor will last approximately 12 hours. The S+D Sensor itself does not indicate the condition of its battery, except if the battery is completely exhausted (as noted in the section “Operating the S+D Sensor”). Instead, this information

is broadcast to your watch along with your performance data. Refer to the user manual for your watch for the procedure to check the S+D Sensor’s battery level.

Replace battery

- Flip out the half-circle handle on the battery hatch (located on the side of the S&D Sensor case) and turn it counter-clockwise to unscrew.
- Remove the battery hatch.
- Remove old battery and insert one (1) new AA battery. Observe the +/- markings inside the battery compartment to ensure the new battery is properly aligned.
- Replace the battery hatch and tighten the cap by turning clock-wise. Do not over-tighten.

Maintenance

Rinse the S+D Sensor and its strap in fresh water periodically to avoid buildup of materials that can interfere with the measurement of your speed and distance.

All Sensors

Water-Resistance

The level of water-resistance (if any) is marked on the case. See the chart below for equivalents.

The S+D Sensor is splash-resistant. If it becomes submerged, remove the back of the case and the battery to let compartment dry.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*pounds per square inch absolute

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

WARNING: SENSORS WILL NOT DISPLAY DATA WHEN OPERATED UNDER WATER.

International Warranty

(U.S. LIMITED WARRANTY)

Your product is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your product by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model. IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR PRODUCT:

1) after the warranty period expires;
2) if the product was not originally purchased from an authorized retailer;
3) from repair services not performed by the manufacturer;
4) from accidents, tampering or abuse; and
5) Case, attachments or battery. You may be charged for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE. TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.

Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your watch and sensor to the manufacturer, one of its affiliates or the retailer where the product was purchased, together with a completed original Product Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Product Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your watch and sensor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 7.50 check or money order in the U.S.; a CAN$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£ 2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, you will be charged for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call +43 662 88 92130. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY — WATCH REPAIR COUPON

Original Purchase Date: ____________________
(Attach copy of sales receipt, if available)

Purchased by: ____________________
(Name, address and telephone number)

Place of Purchase: ____________________
(Name and address)

Reason for Return: ____________________

____

____

THIS IS YOUR WATCH REPAIR COUPON. PLEASE KEEP IT IN A SECURE PLACE.

Service

If your Sensor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203.

Street address:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Watch Repair Mailer. See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your watch module.

For service questions, call 1-800-328-2677.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada)

Timex Corporation declares that the following products, which include all components of the Timex® Bodylink® System, are compliant to the relevant FCC Part 15 and Industry Canada rules for Class B devices as follows:

Product Name:
Speed + Distance System - GPS Transceiver Series M8xx/M1xx
Heart Rate Monitor System – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx/M6xx

Product Type: Intentional Radiator

Model	FCC ID No.	IC Certification No.
M640 Heart Rate Monitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181

These devices comply with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) The device may not cause harmful interference, and (2) the device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Product Name:
Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx/M6xx/M1xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

Product Type: *Unintentional Radiator*

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential environment. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not used in accordance with the instruction manual, may cause harmful interference to radio communications. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by reorienting or relocating the receiving antenna; or by increasing the separation between the equipment and receiver.

Caution: Any changes or modifications to the equipment listed above, not expressly approved by Timex Corporation, could void the user's authority to operate this equipment.

Industry Canada Notice: This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

DECLARATION OF CONFORMITY

Manufacturers Name: Timex Corporation

Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the following products, which include all components of the Timex Bodylink System, are compliant to the relevant EU Directives as follows:

Product Name:

Speed + Distance System — GPS Transceiver Series M8xx/M1xx
Heart Rate Monitor System — HRM Transmitter Series M8xx/M6xx/M5xx

conforms to the following product specifications:

LVD: 72/23/EEC

Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC and amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC

Emissions: EN300-330-1, -2
Radiated Emission 9kHz to 30MHz H-Field (magnetic
Radiated Emission 30MHz to 1000MHz E-Field (electric),
Ref. EN55022

Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80MHz to 1000MHz, Ref. EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge, Ref. EN61000-4-2

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of the Low-Voltage Directive 72/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the CE (!) marking accordingly.

Timex Corporation declares that these low power radio equipment devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC.

Product Name:

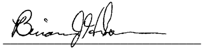
Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx/M6xx/M1xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

conforms to the following product specifications:

Generic Emissions Standard EN 55022: 1998
Generic Immunity Standard EN 55024: 1998

Supplemental Information: The above products comply with the requirements of Electromagnetic Compatibility (EMC) Directive 89/336/EEC (including amendments 92/31/EEC, 93/68/EEC, and 98/13/EEC) and carry the CE marking accordingly.

Timex Corporation declares that these low power electronic devices are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EMC Directive.

Agent: 

Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 17 October 2006, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

TABLE DES MATIÈRES

Timex®

Capteurs de forme

Cardiofréquencemètre

Capteur de vitesse + distance

Les montres font plus que mesurer le temps. La technologie numérique confère à votre montre la capacité d’afficher votre fréquence cardiaque ou de mesurer votre vitesse et la distance parcourue. Ces fonctions supposent l’emploi de modules externes qui transmettent les données à votre montre sans fil. Ce livret contient les instructions de configuration, d’utilisation et d’entretien de ces appareils. Reportez-vous à la section correspondant à votre type d’appareil.

Pour tout renseignement sur l’utilisation de la montre, consultez le mode d’emploi de la montre.

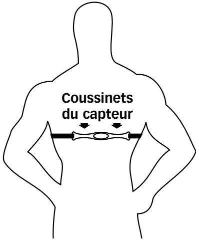
Moniteur de fréquence cardiaque

Comment fonctionne le moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque combine un cardiofréquencemètre et une montre de sport. Le cardiofréquencemètre s'attache à votre thorax et mesure les signaux électriques produits par le cœur lorsqu'il bat. À partir de cette information, il calcule votre fréquence cardiaque et la transmet à la montre. Durant votre séance d'exercice/entraînement, un simple coup d'œil sur votre montre vous permet de vérifier que vous êtes dans la plage de fréquence cardiaque correcte pour maintenir ou améliorer votre forme physique.

Comment utiliser le moniteur de fréquence cardiaque

1. Humectez les coussinets du moniteur de fréquence cardiaque. Le cas échéant, vous pouvez utilisez un gel pour l'électrode du moniteur de fréquence cardiaque afin d'obtenir un meilleur contact. Un bon contact entre la peau et les coussinets de l'émetteur est ESSENTIEL pour un bon fonctionnement du moniteur de fréquence cardiaque.
2. Posez la sangle de poitrine. Serrez bien la sangle autour de la poitrine, juste sous les seins. Vérifiez que l'émetteur est centré sur la poitrine et qu'il est à l'endroit, à savoir que le logo peut être lu par quelqu'un face à vous.
3. Démarrez le moniteur de fréquence cardiaque : se reporter au mode d'emploi de votre montre pour des instructions détaillées sur l'affichage des données de fréquence cardiaque.



Avertissement

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et la sangle de poitrine et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

Entretien

Rincez le cardiofréquencemètre et la sangle dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de fréquence cardiaque.

Durée de service et changement de la pile de l'émetteur

La pile de l'émetteur devrait durer plus de deux ans, à raison d'une utilisation d'une heure par jour. Un usage plus intense raccourcira la durée de service de la pile. Changez la pile de l'émetteur dans l'un des quelconques cas suivants :

- La montre ne reçoit plus de données de fréquence cardiaque alors que l'émetteur est porté correctement sur la poitrine.
- Des messages d'erreur (COMM ERR, SIGNAL LOST) s'affichent de plus en plus fréquemment.

Changement de la pile

REMARQUE : Vous devez disposer d'un appareil (une montre, par ex.) capable d'afficher les données de fréquence cardiaque pour vérifier

que la batterie neuve est posée correctement. Ouvrez le couvercle du logement de la pile (au dos de l'émetteur) avec une pièce de monnaie.

- Introduisez une pile neuve (CR2032 ou équivalent) avec le " + " vers vous.
- Appuyez sur le bouton de réinitialisation à côté de la pile. Utilisez un cure-dent ou un trombone déplié.
- Remettez le couvercle en place.
- Effectuez un essai rapide de l'appareil :
  1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
  2. Humectez généreusement les coussinets du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine, bien appuyée contre la peau.
  3. Activez la fonction de contrôle de fréquence cardiaque sur la montre.
  4. Au bout de quelques secondes, le symbole du cœur doit commencer à clignoter sur l'écran pour indiquer que l'émetteur est activé. Ceci confirme que la pile est correctement installée.
     REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

SI LE CŒUR CLIGNOTANT NE S'AFFICHE PAS SUR LA MONTRE :

- Appuyez de nouveau sur le bouton de réinitialisation dans le logement de la pile et remettez le couvercle en place.
- Remettez la pile en place et répétez l'essai ci-dessus.

Étanchéité

Le cardiofréquencemètre résiste à une pression d'eau jusqu'à 60 p.s.i. Reportez vous à la table d'équivalences à la fin du livret. **MISE EN GARDE** : Le cardiofréquencemètre n'affiche pas de fréquence cardiaque lorsqu'il est utilisé sous l'eau.

Capteur de vitesse + distance

Comment fonctionne le système de vitesse et distance

Le capteur de vitesse + distance (V+D) capte des signaux de satellites GPS (Global Positioning System) en orbite pour déterminer votre position et vos déplacements partout dans le monde. Ces données sont transmises sans fil à votre montre, qui calcule votre vitesse, votre allure et la distance parcourue. Pour plus de renseignements sur la détermination de la vitesse et de la distance, consultez le mode d'emploi de votre montre.

À propos des durées d'accrochage GPS

- Lors de la première utilisation, le capteur V+D peut nécessiter jusqu'à 5 minutes voire plus pour établir une liaison avec les satellites. Par la suite, l'appareil nécessite généralement une minute seulement.
- Si vous vous déplacez à des centaines de kilomètres de l'endroit de votre dernière utilisation du capteur V+D ou si vous laissez le capteur en marche à l'intérieur pendant des durées prolongées avant de sortir en plein air, la recherche peut être plus longue que prévue.
- Pour raccourcir les durées d'accrochage GPS, essayez de minimiser vos déplacements pendant que le témoin lumineux clignote en rouge.

Fonctionnement du capteur V+D

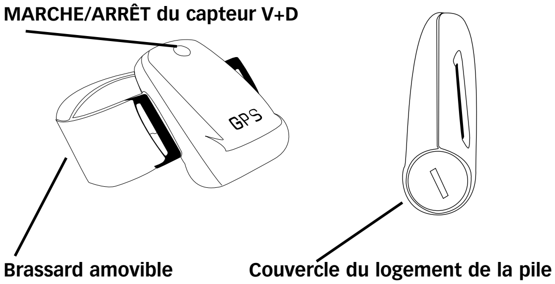
Pour bien fonctionner, le capteur doit avoir une vue dégagée du ciel.

- Tenez le bouton **MARCHE/ARRÊT DU CAPTEUR V+D** enfoncé pour allumer le récepteur. Faites-le dehors dans un endroit dégagé. Si le bouton s’allume en rouge immédiatement (en continu, pas clignotant), c’est que la pile est déchargée au point que la fonction GPS n’est pas possible et qu’elle doit être changée. Le bouton marche/arrêt du capteur V+D clignote d’abord en rouge pendant que le capteur V+D calcule sa position par rapport aux satellites GPS. Le texte “ SEARCHING ” peut s’afficher sur la montre s’il s’agit d’une montre Timex® compatible.
- Le bouton MARCHE/ARRÊT clignote en vert lorsque le capteur V+D a réussi à capter les signaux des satellites. Les données de vitesse et de distance sont alors transmises à la montre (ou autre appareil).
- Pour éteindre le capteur de vitesse + distance, tenez le bouton **MARCHE/ARRÊT DU CAPTEUR V+D** enfoncé pendant une seconde. Le bouton brille en rouge pendant que le bouton est enfoncé puis s’éteint, indiquant que le capteur V+D a été éteint.
- Le capteur V+D s’éteint automatiquement si l’un des quelconques événements suivants se produit :

— La pile est déchargée.

— Aucun déplacement n’est détecté pendant 15 minutes consécutives.

— Aucun signal GPS n’est détecté pendant 15 minutes consécutives.



Porter le capteur de vitesse + distance

Pour obtenir les meilleurs résultats, attachez le capteur V+D sur le haut du bras. Vous pouvez aussi le fixer à la ceinture avec la pince. Portez votre montre afin qu’elle soit toujours à moins de 1 mètre du capteur V+D. Assurez-vous que le capteur est orienté vers le haut de telle façon que la personne en face de vous puisse lire le logo GPS. Tout vêtement porté sur le capteur V+D doit être sec et ne doit pas comporter de métal.

Port du capteur V+D sur le haut du bras

- Veuillez vous assurer d'enlever la pince pour ceinture. Pour enlever la pince, saisissez-la et libérez-la délicatement. (Fig. 1) . Pour remettre la pince, alignez l'onglet de la pince sur la rainure du capteur et rattachez délicatement la pince sur l'appareil.

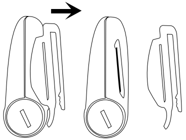


Fig. 1

- Si le brassard n'est pas attaché, faites glisser l'attache plastique avec le bracelet élastique dans la fente du capteur V+D, comme sur l'illustration (Fig. 2)
- Faites glisser le bracelet élastique dans la fente de l'attache et maintenez-le en position avec la fermeture velcro.
- Glissez votre main dans le bracelet pour placer le capteur et le bracelet sur votre bras. La montre doit être portée sur le même bras. (Fig. 3)
- Tirez le brassard par la partie réglable de façon à ce qu'il soit bien ajusté sur votre bras.

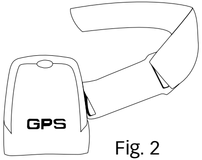


Fig. 2

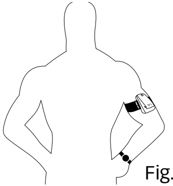


Fig. 3

Port du capteur V+D à la ceinture

- S'il est attaché, enlevez le brassard en enlevant l'attache plastique.
- Introduisez la pince pour ceinture en alignant l'onglet de la pince sur la fente du capteur et fixez.
- Portez le capteur du même côté du corps que la montre.

Résolutions des erreurs de capteur V+D et messages d'erreur

PROBLÈME

- Le capteur V+D ne parvient pas à accrocher de satellites GPS (le bouton MARCHE/ARRÊT ne devient jamais vert clignotant).
- Le capteur V+D GPS perd les signaux des satellites durant la marche. La montre peut afficher un message indiquant que le signal GPS est faible.

SOLUTION

- Placez-vous dans un lieu extérieur plus dégagé.
- Éloignez-vous des objets métalliques.
- Changez la pile du capteur V+D.

REMARQUE : Le système peut rester précis pendant de courtes périodes de perte des signaux GPS.

PROBLÈME

- La montre affiche FATAL GPS ERROR (erreur GPS fatale).

SOLUTION

- Le capteur V+D est endommagé ; contactez le Service clientèle de Timex.

Durée de service et changement de la pile du capteur V+D

La pile du capteur V+D a une autonomie de 12 heures environ. Le capteur V+D par lui-même n'indique pas l'état de sa pile, sauf si elle est totalement déchargée (comme indiqué dans la section « Fonctionnement du

capteur V+D »). Par contre, cette information est transmise à la montre en même temps que vos données de performances. Reportez-vous aux instructions de contrôle de la charge de la pile du capteur V+D dans le mode d'emploi de la montre.

Changer la pile

- Soulever l'anneau semi-circulaire sur le couvercle du logement de la pile (situé sur le côté du capteur V+D) et tourner dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour dévisser.
- Enlevez le couvercle du logement de la pile.
- Sortez la pile usagée et introduisez une (1) pile AA neuve. Respectez le marquage +/- à l'intérieur du logement de piles pour vous assurer du bon alignement de la pile neuve.
- Remettez le couvercle du logement de la pile en place et serrez-le en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Ne forcez pas le serrage.

Entretien

Rincez périodiquement le capteur V+D et sa sangle dans de l'eau propre pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la mesure de vitesse et de distance.

Tous capteurs

Étanchéité

Le degré d'étanchéité à l'eau (le cas échéant) est indiqué sur le boîtier. Consultez la table d'équivalences ci-dessous.

Le capteur V+D résiste aux éclaboussures. S'il a été immergé, enlevez le dos du boîtier et les piles pour laisser sécher le logement de piles.

Profondeur d'étanchéité	Pression de l'eau sous la sur face en p.s.i.a.*
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*livres par pouce carré (abs.)

MISE EN GARDE : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

MISE EN GARDE : LES CAPTEURS N'AFFICHENT PAS DE DONNÉES LORSQU'ILS SONT UTILISÉS SOUS L'EAU.

GARANTIE INTERNATIONALE

(GARANTIE LIMITÉE ÉTATS-UNIS)

Votre produit est garanti contre les défauts de fabrication par Timex Corporation pendant une durée de UN AN à compter de la date d'achat. Cette garantie internationale est honorée par Timex et ses filiales à travers le monde. Timex se réserve le droit de réparer votre produit en y installant des pièces neuves ou remises à neuf et contrôlées avec soin ou de le remplacer par un modèle identique ou comparable. IMPORTANT : VEUILLEZ NOTER QUE CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE PRODUIT :

1) après l'expiration de la période de garantie ;
2) si le produit n'a pas été acheté initialement chez un revendeur agréé ;
3) résultant de travaux de réparation non effectués par le fabricant ;
4) résultant d'accidents, d'altérations ou d'emplois abusifs ;
5) s'il s'agit du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut être payant.

CETTE GARANTIE ET LES RECOURS AUX PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE, EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER. TIMEX DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES SPÉCIAUX, INDIRECTS OU CONSÉCUTIFS.

Certains pays et états interdisent les limites sur les garanties implicites et les exclusions ou limites sur les dommages, c'est pourquoi ces limitent peuvent ne pas s'appliquer à votre cas. Cette garantie vous confère des droits juridiques particuliers et il est possible que vous ayez d'autres droits susceptibles de varier d'un pays ou d'un état à l'autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre montre et l'émetteur au fabricant, à l'une de ses filiales ou au détaillant chez lequel le produit a été acheté, accompagnée de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, de l'original du Coupon de réparation de produit dûment rempli ou d'une déclaration écrite indiquant votre nom, adresse et numéro de téléphone ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre moniteur de fréquence cardiaque et l'émetteur pour couvrir les frais de poste et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,50 $ É.U. aux États-Unis ; un chèque ou mandat de 6,00 $ CAN au Canada ; un chèque ou mandat de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, vous serez facturé pour l'affranchissement et la manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux États-Unis, appelez le 1-800-328-2677 pour obtenir plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, appelez le 1-800-263-0981. Au Brésil, appelez le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, appelez le 01-800-01-060-00. En Amérique Centrale, dans les Caraïbes, aux Bermudes et aux Bahamas, appelez le (501) 370-5775 (États-Unis). En Asie, appelez le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, appelez le 44 208 687 9620. Au Portugal, appelez le 351 212 946 017. En France, appelez le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, appelez le +43 662 88 92130. Au Moyen-Orient et en Afrique, appelez le 971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX —
COUPON DE RÉPARATION DE LA MONTRE

Date d'achat initiale : ______________________
(joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : ______________________
(Nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : ______________________
(Nom et adresse)

Raison du renvoi : ______________________

____

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

Réparation

Si votre capteur doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203 USA.

Adresse physique :

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114 USA

Pour l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pour réparation avec adresse. Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre module pour montre dans la Garantie internationale Timex.

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada)

Timex Corporation déclare que les produits suivants, qui comprennent tous les composants du système Timex® Bodylink®, sont conformes au règlement applicable de FCC Partie 15 et d'Industrie Canada pour les appareils de Classe B comme suit :

Nom du produit :
Système de vitesse + distance — Émetteur-récepteur GPS Série M8xx/M1xx
Système de cardiofréquencemètre – Émetteur CFM Série M8xx/M5xx/M6xx

Type de produit : Source de rayonnement intentionnelle

Modèle	N° matricule FCC	N° d'homologation IC
Moniteur de fréquence cardiaque M640	EP9TMXM640	3348A-TMXM640
Moniteur de fréquence cardiaque M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Contrôleur de vitesse + distance M185	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Contrôleur de vitesse + distance M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Ces appareils sont conformes à la Partie 15 du règlement de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) L'appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) l'appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Nom du produit :
Récepteurs de montre – CFM/Vitesse + distance Série M8xx/M5xx/M6xx/M1xx
Enregistreurs de données – CFM/Vitesse + distance Série M5xx/M1xx

Type de produit : *Source de rayonnement involontaire*

Cet équipement a été contrôlé et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans un environnement résidentiel. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément au mode d'emploi, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage en réorientant ou en déplaçant l'antenne de réception ou en augmentant la distance séparant l'équipement du récepteur.

Attention : Tout changement ou modification de l'équipement indiqué ci-dessus non expressément autorisé par Timex Corporation peut invalider le droit de l'utilisateur d'exploiter ce matériel.

Avis Industrie Canada : Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Índice

Timex®

Medidores de estado físico

Medidor de pulso

Medidor de velocidad + distancia

Los relojes sirven para algo más que para medir el tiempo. La tecnología digital hace que su reloj pueda mostrarle su pulso o medir su velocidad y la distancia que recorrió. Estas funciones requieren el uso de módulos externos que transmiten información inalámbrica al reloj. En este folleto encontrará instrucciones sobre cómo preparar, operar y mantener estos módulos. Refiérase a la sección que corresponda a su tipo de reloj.

En el folleto también encontrará información sobre el uso del reloj.

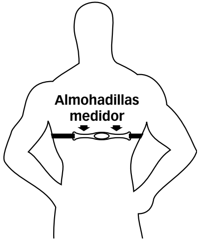
Medidor de pulso

Funcionamiento del Medidor digital de pulso

El Medidor de pulso es una combinación de Medidor de pulso y reloj deportivo. El Medidor de pulso se coloca en el pecho y mide las señales eléctricas generadas por el corazón cuando late. Con esta información se calcula su pulso y se transmite al reloj. Una simple mirada durante el ejercicio/entrenamiento le informará si está dentro del rango de pulso deseado para mantener o mejorar su estado físico.

Cómo usar el Medidor digital de pulso

1. Moje las almohadillas del medidor de pulso con agua de la llave. Use un gel para electrodos de monitor de pulso si se necesita. Es IMPORTANTE que haya buen contacto entre la piel y las almohadillas para el correcto funcionamiento del medidor de pulso.
2. Póngase la tira en el pecho. Cíñasela al pecho inmediatamente debajo de los pectorales. Verifique que el transmisor esté centrado en el pecho y esté con el lado correcto hacia arriba; el logotipo debe poder ser leído por cualquiera que lo mire de frente.
3. Inicie el medidor de pulso: refiérase al manual del usuario del reloj, donde encontrará instrucciones detalladas sobre cómo ver los datos del pulso.



Advertencia

Este no es un aparato médico y no se recomienda que lo usen personas con afecciones cardíacas graves. Consulte siempre a su médico antes de comenzar o modificar un programa de ejercicios.

La transmisión de los datos del pulso puede verse entorpecida por interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su cuerpo y la tira del pecho, u otros factores que podrían impedir la transmisión adecuada de los datos de pulso.

Mantenimiento

Enjuague el Medidor de pulso y la tira con agua dulce, para evitar que se acumulen materiales que pueden interferir con la medición del pulso.

Vida útil de la pila del transmisor y reemplazo

La vida útil de la pila del transmisor debería superar los dos años, en base a un uso de una hora diaria. Un uso mayor acortará la vida útil de la pila. Reemplace la pila del transmisor cuando se produzca cualquiera de los siguientes casos:

- El reloj ya no recibe información de pulso del transmisor del pecho a pesar de que éste esté bien colocado en el pecho.
- Empiezan a verse mensajes de error (COMM ERR, SIGNAL LOST) con mayor frecuencia.

Reemplazo de la pila

NOTA: usted tiene que tener un aparato (un reloj, por ejemplo) capaz de mostar la información del pulso para verificar que

instaló la nueva pila correctamente. Use una moneda para abrir el compartimiento para las pilas (en la parte de atrás del transmisor).

- Coloque la nueva pila (CR2032 o equivalente) con el símbolo **"+"** hacia usted.
- Oprima el botón de reponer que está próximo a la pila. Use un mondadientes o un sujetador de papel desplegado.
- Vuelva a colocar la cubierta.
- Haga una prueba rápida de la unidad:
  1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
  2. Humedezca las almohadillas del Medidor de pulso y póngase la tira en el pecho; cíñasela contra la piel.
  3. Active la función "Medidor de pulso" del reloj.
  4. En unos pocos segundos empezará a destellar el símbolo de un corazón en el reloj, indicando que el transmisor está activado. Esto confirma que la pila se instaló correctamente.
     NOTA: durante esta prueba no aparecerá necesariamente un valor de pulso.

SI NO APARECIERA UN CORAZÓN DESTELLANDO:

- Vuelva a oprimir el interruptor "reponer" del compartimiento de la pila y coloque la tapa.
- Con la pila colocada, repita el procedimiento anterior.

Resistencia al agua

El Medidor de pulso soporta una presión de hasta 60 p.s.i. Al final del

folleto encontrará una tabla de equivalentes. **ADVERTENCIA:** El Medidor de pulso no muestra el pulso cuando está sumergido.

Medidor de velocidad + distancia

Cómo funciona el sistema de Velocidad y Distancia

El Medidor de Velocidad + Distancia (S+D) recibe señales de satélites en órbita GPS (Sistema de Posicionamiento Global) gracias a los cuales determina su posición y sus cambios de posición en cualquier parte del mundo. Esta información se transmite inalámbricamente al reloj para que pueda calcular su velocidad, paso y distancia recorrida. En las instrucciones del reloj encontrará más información sobre cómo determinar su velocidad y la distancia recorrida.

Tiempo que demora en localizar el GPS

- La primera vez que se usa, el Medidor S+D puede tomar hasta 5 minutos (a veces más) en establecer el enlace con los satélites. Después de eso, normalmente necesitará sólo un minuto.
- Si se traslada cientos de millas desde el lugar donde usó por última vez el Medidor de S+D o si lo deja encendido durante largos períodos adentro de cualquier edificio antes de volver al aire libre, la localización podrá demorar mucho más tiempo de lo esperado.
- Para acortar el tiempo de localización, trate de reducir al mínimo sus movimientos mientras la luz del indicador esté destellando con color rojo.

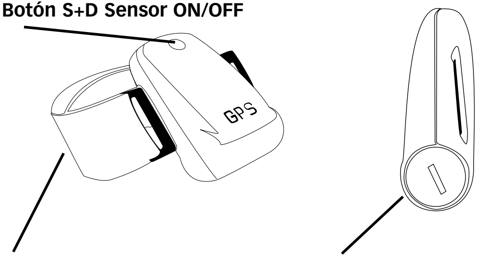
Funcionamiento del Medidor de S+D

El mejor resultado se obtiene cuando el Medidor está bajo un cielo despejado.

- Mantenga oprimido el botón **S+D SENSOR (ON/OFF)** para encender el receptor mientras se encuentra al aire libre. Si el botón se pone rojo de inmediato (fijo, sin destellos), la pila está agotada hasta el punto en que el funcionamiento del GPS no es posible y hay que reemplazar la pila. Al principio el botón **(ON/OFF)** del Medidor de S+D estará destellando con color rojo mientras el Medidor calcula su posición con respecto a los satélites GPS. Si usa un reloj Timex® compatible, verá la palabra "SEARCHING" en el reloj.
- El botón **(ON/OFF)** comenzará a destellar con color verde cuando el Medidor haya adquirido finalmente las señales de los satélites. La información de velocidad y distancia comenzará entonces a transmitirse al reloj (o a otro aparato).
- Para apagar el Medidor de S+D, mantenga oprimido el botón **S+D SENSOR ON/OFF** por un segundo. El botón se pondrá rojo mientras mantiene oprimido el botón y luego se apagará, para indicar que el Medidor está desactivado.
- El Medidor de S+D se apagará automáticamente cuando se produzca cualquiera de los siguientes hechos:

— La pila se agote.
— No se detecte ningún movimiento por 15 minutos en forma consecutiva.
— No se detecten señales de GPS por 15 minutos en forma consecutiva.

Botón S+D Sensor ON/OFF



Tira desmontable para el Brazo **Cubierta de la Pila**

Uso del El Medidor de Velocidad y Distancia

Para un óptimo resultado, colóquese el Medidor de S+D en la parte superior del brazo. También puede ponérselo en la cintura. Use el reloj de modo que esté siempre a menos de 1 metro (unos 3 pies) del Medidor. Observe que el medidor esté hacia arriba para que el logo GPS pueda ser leído por cualquiera al frente de usted. Si usa ropa que cubra el Medidor de S+D, ésta debe estar seca y no debe tener ningún tejido metálico.

Uso del Medidor de S+D en la parte superior del brazo

- Asegúrese de quitar el sujetador para cinturón. Para ello, tome el sujetador y sáquelo con cuidado (Fig. 1). Para volver a colocarlo alinee la lengüeta del sujetador con la ranura del medidor y encájelo con cuidado en la unidad.

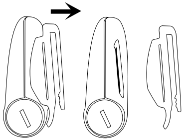


Fig. 1

- Si no tuviera puesta la tira para el brazo, pase la hebilla plástica con la tira elástica por la ranura del Medidor de S+D, tal como se muestra. (Fig.2)
- Pase la tira elástica por el ojal de la hebilla y asegúrela con el gancho y cierre de lazo.
- Pase su mano por la banda con el medidor y colóqueselo en la parte superior del brazo. El reloj debe usarse en el mismo brazo. (Fig.3)

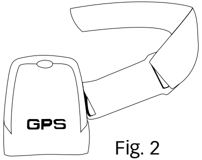


Fig. 2

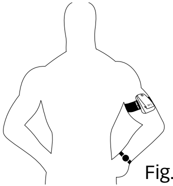


Fig. 3

- Hale la tira para el brazo por la punta ajustable de modo que se ciña cómodamente alrededor de su brazo.

Uso del Medidor de S+D en el cinturón

- Quite la tira para el brazo sacando la hebilla plástica.
- Inserte el sujetador para cinturón, alineando la lengüeta con la ranura en el medidor y encájela en el puesto.
- Use el medidor al mismo lado del cuerpo donde lleva el reloj.

Mensajes de error en el Medidor de S+D

PROBLEMA

- El Medidor de S+D no puede localizar los satélites GPS (el botón ON/OFF nunca se ve de color verde y destellando).
- El Medidor S+D pierde la señal de los satélites durante el uso. El reloj podría mostrar un mensaje que indica que la señal de GPS es débil.

SOLUCIÓN

- Vaya a un sitio más abierto al aire libre.
- Aléjese de objetos metálicos.
- Reemplace la pila del Medidor de S+D.

NOTA: el sistema mantendrá su precisión durante cortos períodos cuando las señales de GPS se pierdan.

PROBLEMA

- Se ve el mensaje de error "FATAL GPS".

SOLUCIÓN

- El Medidor de S+D está dañado; comuníquese con el Servicio al Cliente de Timex.

Vida útil de la pila y su reemplazo

La pila del Medidor de S+D dura aproximadamente 12 horas. El Medidor de S+D mismo no indica el estado de la pila, excepto si está completamente agotada (como se dijo en la sección "Funcionamiento del Medidor de S+D"). En cambio, esta información se envía al reloj junto con los datos del desempeño. Refiérase al manual del usuario del reloj respecto al procedimiento para conocer la carga de la pila del Medidor de S+D.

Reemplazo de la pila

- Levante la manija semicircular de la cubierta de la pila (al lado de la caja del Medidor de S+D) y gírela en sentido contrahorario para desenroscar.
- Quite la cubierta de la pila.
- Quite la pila agotada y coloque una (1) pila nueva "AA". Observe la indicación +/- del compartimiento para colocar la pila nueva en forma correcta.
- Vuelva a colocar la cubierta y ajústela sin apretarla demasiado, dando vuelta en sentido horario.

Mantenimiento

Enjuague siempre el Medidor de S+D y la tira con agua para evitar que se acumulen sustancias que pudieran interferir con la medición de la velocidad y la distancia.

Todos los medidores

Resistencia al agua

Si el aparato fuera resistente al agua, se indicará en el exterior. En la tabla siguiente encontrará los equivalentes.

El Medidor de S+D soporta bien las salpicaduras con agua. Si se mojara por inmersión, quítele la tapa y las pilas para que el compartimiento se seque por completo.

Profundidad de resistencia al agua	Presión del agua debajo de la superficie en p.s.i.a.*
30m/98pies	**60**
50m/164pies	**86**
100m/328pies	**160**
200m/656pies	**284**

*libras por pulgada cuadrada absoluta

ADVERTENCIA: PARA NO PERDER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO OPRIMA NINGÚN BOTÓN MIENTRAS ESTÉ SUMERGIDO.

ADVERTENCIA: LOS MEDIDORES NO ENVIARÁN DATOS CUANDO ESTÉN SUMERGIDOS.

GARANTÍA INTERNACIONAL

(GARANTÍA LIMITADA PARA EE.UU.)

Timex Corporation garantiza su producto TIMEX® contra defectos de fabricación por un período de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus afiliados de todo el mundo cumplirán con esta Garantía Internacional.

Recuerde que Timex, a su entera discreción, podrá reparar su reloj mediante la instalación de componentes nuevos o totalmente reacondicionados e inspeccionados, o bien reemplazarlo con un modelo idéntico o similar. IMPORTANTE - ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU PRODUCTO:

1) después de que vence el plazo de la garantía;
2) si el producto inicialmente no se compró a un distribuidor autorizado;
3) si las reparaciones efectuadas no las hizo el fabricante;
4) si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso
5) si son en la caja, los accesorios o la pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR. TIMEX NO SE RESPONSABILIZA DE NINGÚN DAÑO ESPECIAL, INCIDENTAL O INDIRECTO.

Algunos países y estados no permiten limitaciones en las garantías implícitas y no permiten exclusiones o limitaciones a los daños, por lo cual dichas limitaciones podrían no aplicarse al caso suyo. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar servicio de reparación, envíe su reloj y el transmisor al fabricante, a uno de sus afiliados o al distribuidor donde lo compró, junto con el cupón original para reparación del producto lleno con los datos o, sólo en EUA y Canadá, el cupón original para reparación del producto lleno con los datos o una declaración por escrito con su nombre, dirección, teléfono, fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (no es el costo de la reparación), incluya por favor junto con el reloj y transmisor lo siguiente: en EUA, un cheque o giro postal ("money order") por US$7,50; en Canadá, un cheque o giro postal por CAN$6,00; en el Reino Unido, un cheque o giro postal por UK£ 2,50. En otros países se le cobrará por gastos de manipulación y envío. JAMÁS INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO.

Si desea más información sobre la garantía, en EE.UU. llame al 1-800-328-2677. En Canadá, al 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EE.UU.). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 208 687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al +43 662 88 92130. En Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX — CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha de compra: ____________________
(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: ____________________
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: ____________________
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: ____________________

____

PARA REPARAR EL RELOJ NECESITARÁ ESTE CUPÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

Servicio

Si el Medidor tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203.

Dirección:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita. En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita el reloj.

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-328-2677.

Si necesita una malla o una tira de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

Aviso de FCC (EE.UU.) / Aviso de IC (Canadá)

Timex Corporation declara que los siguientes productos, con todos los componentes del sistema Bodylink® de Timex®, cumplen con las reglas correspondientes de FCC Sección 15 y las reglas canadienses para la industria para dispositivos Clase B de acuerdo con el siguiente detalle:

Nombre del producto:
Medidor de velocidad + distancia - GPS Transceiver Series M8xx/M1xx
Medidor de Pulso – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx/M6xx

Tipo de producto: Radiador intencional

Modelo	No. ID FCC	Certificación IC No.
Monitor de Pulso M640	EP9TMXM640	3348A-TMXM640
Monitor de Pulso M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor Velocidad+Distancia M185	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Monitor Velocidad+Distancia M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Estos dispositivos cumplen con la Sección 15 de las Reglas de FCC. Su funcionamiento está sujeto a las siguientes dos condiciones: (1) no provocarán interferencias nocivas y (2) aceptarán todas las interferencias que reciban, incluso interferencias que podrían provocar un funcionamiento no deseado.

Nombre del producto:
Receptores para relojes – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx/M6xx/M1xx
Grabador de datos – HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

Tipo de producto: *Radiador no intencional*

Luego de probar este equipo se ha determinado que cumple con los límites establecidos para los dispositivos digitales Clase B, de acuerdo con la Sección 15 del reglamento de FCC. Estos límites se han fijado para proporcionar un grado de protección razonable contra interferencias nocivas en áreas residenciales. Este equipo genera, usa y emite energía de radiofrecuencia y, si no se usa según lo indicado en el manual de instrucciones, podrá causar interferencias en las comunicaciones de radio. Si este equipo causa interferencias en la recepción de señales de radio o televisión (determinado al encender y apagar el equipo), se recomienda al usuario que para evitar la interferencia oriente la antena receptora en otra dirección o la cambie de lugar. También puede aumentar la distancia entre el equipo y el receptor.

Precaución: cualquier cambio o modificación que no esté expresamente aprobada por Timex Corporation podría anular la autoridad que tiene el usuario de operar este reloj.

Aviso canadiense para la industria: este aparato digital Clase B cumple con la norma canadiense ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Inhaltsverzeichnis

Timex®

Fitness Sensoren

Herzfrequenzsensor

Geschwindigkeits- und Entfernungssensor

Eine Armbanduhr verfügt über mehr Funktionen als die Angabe der Uhrzeit. Mit Digitaltechnologie kann Ihre Armbanduhr Herzfrequenz, zurückgelegte Entfernung und entsprechende Geschwindigkeit anzeigen. Für diese Funktionen müssen externe Module eingesetzt werden, die Informationen drahtlos an Ihre Armbanduhr senden. Dieses Handbuch enthält die entsprechenden Gebrauchsanweisungen für die richtige Einrichtung, Bedienung und Wartung dieser Geräte. Lesen Sie den Abschnitt durch, der sich auf Ihren Gerätetyp bezieht.

Für Informationen zum Gebrauch Ihrer Armbanduhr möchten wir Sie auf das Handbuch mit den Gebrauchsanweisungen verweisen.

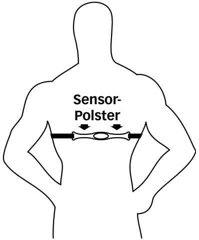
Herzfrequenzmonitor

Funktionsweise des digitalen Herzfrequenzmonitors

Der Herzfrequenzmonitor ist eine Kombination aus Herzfrequenzsensor und Sportarmbanduhr. Der Herzfrequenzsensor wird an Ihrem Brustkorb angebracht und misst die elektrischen Signale, die durch Ihren Herzschlag erzeugt werden. Anhand dieser Information errechnet er dann Ihre Herzfrequenz und überträgt diese an Ihre Armbanduhr. Beim Sport/Training schauen Sie dann einfach auf Ihre Uhr, um sich zu vergewissern, dass Sie im richtigen Herzfrequenzbereich liegen, um Ihr Fitness-Niveau zu halten bzw. zu verbessern.

So benutzen Sie den digitalen Herzfrequenzmonitor

1. Die Herzfrequenzraten-Sensorkissen gut mit Wasser befeuchten. Falls nötig, für besseren Kontakt ein spezielles Elektrodengel benutzen. Für korrekte Funktion des Herzfrequenzratenmonitors ist guter Hautkontakt mit den Sensorkissen SEHR WICHTIG.
2. Legen Sie den Brustgurt an und ziehen Sie ihn eng unterhalb der Brust fest. Vergewissern Sie sich, dass der Transmitter genau mittig auf Ihrer Brust sitzt und dass die rechte Seite nach oben zeigt, sodass eine Ihnen gegenüber stehende Person das Logo lesen kann.
3. Inbetriebnahme des Herzfrequenzmonitors: Zum Ablesen der Herzfrequenzdaten sehen Sie bitte die detaillierten Anleitungen im Handbuch für Ihre Uhr.



Warnhinweis

Dies ist kein medizinisches Gerät. Bei schweren Herzkrankheiten wird von dem Gebrauch abgeraten. Vor Beginn oder Änderung eines Fitness-Programms sollten Sie stets Ihren Arzt konsultieren.

Durch die Interferenz mit Radiosignalen, unzulänglichen Kontakt zwischen Haut und Brustgurt sowie andere Faktoren kann die genaue Übertragung Ihrer Herzfrequenzdaten beeinträchtigt werden.

Wartung

Der Herzfrequenzsensor und Gurt müssen mit frischem Wasser abgespült werden, um die Ablagerung von Fremdkörpern zu vermeiden, die das Messen Ihrer Herzfrequenz beeinträchtigen könnten.

Nutzungsdauer und Auswechseln der Transmitter-Batterie

Die Transmitter-Batterie sollte eine Nutzungsdauer von über zwei Jahren haben, wenn sie eine Stunde pro Tag beansprucht wird. Geht der Gebrauch darüber hinaus, verkürzt dies die Nutzungsdauer der Batterie. Die Transmitter-Batterie muss in den folgenden Fällen ausgewechselt werden:

- Die Armbanduhr empfängt die Herzfrequenzinformation nicht mehr richtig vom Brust-Transmitter, trotz vorschriftsmäßiger Anbringung auf der Brust.
- Auf dem Display erscheinen gehäuft Fehlermeldungen (COMM ERR, SIGNAL LOST).

Auswechseln der Batterie

HINWEIS: Sie müssen ein Gerät (z.B. eine Armbanduhr) haben, auf dem Herzfrequenzinformationen angezeigt werden können, um sich zu

vergewissern, dass die neue Batterie richtig eingesetzt worden ist. Öffnen Sie die Abdeckung der Batteriekammer mit einer Münze (Rückseite des Transmitters).

- legen Sie die neue Batterie (CR2032 oder entsprechend) mit dem „+"-Zeichen zu Ihnen ein.
- Drücken Sie die Rückstelltaste neben der Batterie. Verwenden Sie dazu einen Zahnstocher oder eine geradegebogene Büroklammer.
- Setzen Sie die Batterie-Abdeckung wieder ein.
- Führen Sie einen Schnell-Test des Geräts durch:
    1. Entfernen Sie sich von Quellen elektrischer oder Rundfunkinterferenzen.
    2. Machen Sie die Polster des Herzfrequenzsensors richtig nass und legen Sie den Brustgurt an, der fest auf der Haut aufliegen muss.
    3. Aktivieren Sie die Herzfrequenzmonitor-Funktion an Ihrer Armbanduhr.
    4. Nach ein paar Sekunden sollte das Herzsymbol auf dem Display Ihrer Armbanduhr zu blinken beginnen und damit anzeigen, dass der Transmitter aktiviert ist. Dadurch wird das vorschriftsmäßige Einlegen der Batterie bestätigt.
       HINWEIS: Während dieses Tests muss kein Herzfrequenzwert auf dem Display erscheinen.

FALLS KEIN BLINKENDES HERZ AUF DER UHR ANGEZEIGT WIRD:

- Drücken Sie erneut die Rückstelltaste in der Batteriekammer und setzen Sie die Batterieabdeckung wieder ein.
- Legen Sie die Batterie erneut ein und wiederholen Sie den obigen Test.

Wasserbeständigkeit

Der Herzfrequenzsensor ist bis zu einem Wasserdruck von 60 psi

wasserbeständig. Am Ende des Handbuchs finden Sie eine Tabelle mit den entsprechenden Werten. **WARNHINWEIS:** Der Herzfrequenzsensor zeigt bei der Bedienung unter Wasser keine Herzfrequenz an.

Geschwindigkeits- und Entfernungssensor

Funktion des Geschwindigkeits- / Entfernungssensors

Der Geschwindigkeits- und Entfernungssensor (G+E) erfasst Signale von GPS (globales Positionierungssystem) Satelliten in der Umlaufbahn, um Ihre Position und die Veränderungen Ihrer Position an jedem beliebigen Standort der Welt zu bestimmen. Diese Informationen werden drahtlos an Ihre Armbanduhr übertragen, sodass sie Ihre Geschwindigkeit, Ihr Tempo und die zurückgelegte Entfernung berechnen kann. Weitere Informationen zur Bestimmung Ihrer Geschwindigkeit und Entfernung entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanweisung für Ihre Armbanduhr.

Zu den GPS Verbindungszeiten

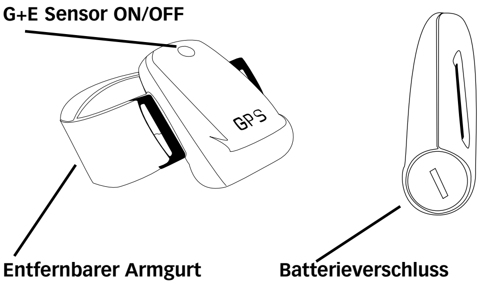
- Bei der ersten Benutzung braucht der G+E Sensor evtl. bis zu 5 Minuten und länger, um eine Verbindung mit den Satelliten herzustellen. Danach braucht das Gerät normalerweise nur eine Minute.
- Wenn Sie sich mehrere hundert Kilometer von dem Standort entfernen, wo der G+E Sensor zuletzt benutzt wurde, oder wenn Sie den G+E Sensor für längere Zeit in geschlossenen Räumen eingeschaltet lassen, bevor Sie ins Freie gehen, kann die Suche länger dauern als erwartet.
- Um die kürzesten GPS Verbindungszeiten zu erreichen, sollten Sie Ihre Bewegungen auf ein Minimum beschränken, während der Indikator rot blinkt.

Bedienung des G+E Sensors

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, braucht der G+E Sensor freie Sicht auf den Himmel.

- Die **ON/OFF (AN/AUS)** Taste des **G+E Sensors** gedrückt halten, um den Empfänger einzuschalten. Sie sollten sich auf offenem Gelände im Freien aufhalten. Wenn die Taste sofort rot aufleuchtet (permanent) und nicht blinkt, ist die Batterie so abgenutzt, dass eine GPS Bedienung nicht möglich ist und die Batterie ausgewechselt werden muss. Die **ON/OFF** Taste auf dem G+E Sensor blinkt zu Anfang rot, während der G+E Sensor die Position im Verhältnis zum GPS Satelliten berechnet. Auf dem Display der Armbanduhr erscheint möglicherweise der Text „SEARCHING", wenn eine kompatible Timex® Armbanduhr benutzt wird.
- Die **ON/OFF** Taste blinkt grün, wenn der G+E Sensor erfolgreich Signale von den Satelliten erfasst hat. Die Geschwindigkeits- und Entfernungsinformationen werden nun an die Armbanduhr (bzw. ein entsprechendes anderes Gerät) gesendet.
- Zum Abschalten des **G+E Sensors die ON/OFF** Taste des G+E Sensors eine Sekunde lang gedrückt halten. Die Taste leuchtet rot, während Sie die Taste gedrückt halten und geht dann aus; dadurch wird das Abschalten des G+E Sensors angezeigt.
- In folgenden Fällen schaltet sich der G+E Sensor automatisch ab:

— Die Batterie ist leer.
— Es wird 15 Minuten lang keine Bewegung festgestellt.
— Es werden 15 Minuten lang keine GPS Signale festgestellt.



Tragen des Geschwindigkeits- und Entfernungssensors

Für die besten Ergebnisse sollten Sie den G+E Sensor an Ihren Oberarm anlegen. Sie können ihn auch um die Taille tragen. Tragen Sie Ihre Armbanduhr stets innerhalb von 1 Meter (ungefähr 3 Fuß) Reichweite des G+E Sensors. Achten Sie darauf, dass die richtige Seite nach oben zeigt, so dass das GPS Logo von einer gegenüber stehenden Person gesehen werden kann. Über dem G+E Sensor getragene Kleidung muss stets trocken und metallfrei sein.

Tragen des G+E Sensors am Oberarm

- Stellen Sie sicher, dass der Gurtclip entfernt ist. Zum Entfernen des Clips ziehen Sie ihn vorsichtig heraus (s. Abb. 1). Um den Clip wieder anzubringen, die Lasche über den Schlitz am Sensor legen und vorsichtig hineinschieben.
- Ist der Armgurt nicht befestigt, die Plastikseite des Elastikbands in den Schlitz am G+E Sensor schieben (s. Abb. 2).
- Das Elastikband in die vorgesehene Öffnung schieben und mit Haken und Öse schließen.
- Den Sensor und das Band über die Hand bis zum Oberarm streifen. Die Uhr muss am gleichen Arm getragen werden. (Abb. 3)
- Ziehen Sie den Armgurt durch das justierbare Ende, so dass es perfekt um Ihren Arm passt.

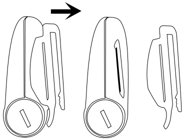


Abb. 1

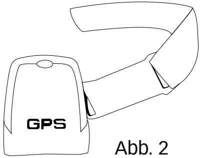


Abb. 2

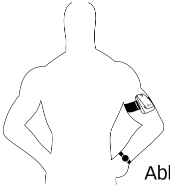


Abb. 3

Tragen des G+E Sensors am Gürtel

- Falls der Armgurt befestigt ist, entfernen Sie ihn, indem Sie die Plastikseite herausgleiten lassen.
- Zum Anbringen des Gurtclips, die Lasche des Clips über den Schlitz am Sensor legen und hineinschieben.
- Den Sensor auf der gleichen Körperseite tragen wie die Uhr.

Fehler und Fehlermeldungen des G+E Sensors

PROBLEM

- Der G+E Sensor kann keine Verbindung mit den GPS Satelliten herstellen (Die ON/OFF Taste geht zu keinem Zeitpunkt zu blinkendem Grün über).
- Der GPS G+E Sensor verliert während der Verwendung Signale von den Satelliten. Die Armbanduhr zeigt eine Meldung an, dass das GPS Signal schwach ist.

LÖSUNG

- Verlagern Sie Ihren Standort in offenes Gelände im Freien.
- Entfernen Sie sich von Metallgegenständen.
- Tauschen Sie die Batterie im G+E Sensor aus.

HINWEIS: Wenn die GPS Signale verloren gehen, kann das System kurzfristig genaue Angaben aufrecht erhalten.

PROBLEM

- Armbanduhr zeigt Meldung FATAL GPS ERROR an.

LÖSUNG

- Der G+E Sensor ist beschädigt; setzen Sie sich mit dem Timex Kundendienst in Verbindung.

Nutzungsdauer und Auswechseln der G+E Sensor Batterie

Die Batterie im G+E Sensor hält ungefähr 12 Stunden. Der G+E Sensor selbst gibt keinen Hinweis auf den Zustand seiner Batterie, außer wenn die Batterie vollständig leer ist, (siehe Hinweis im Abschnitt „Bedienung des G+E

Sensors"). Stattdessen wird diese Information zusammen mit Ihren Leistungsdaten an Ihre Armbanduhr gesendet. Bitte schlagen Sie im Benutzerhandbuch für Ihre Armbanduhr nach, wie der Stand der Batterien des G+E Sensors überprüft wird.

Auswechseln der Batterie

- Halbrunden Griff am Batterieverschluss (an der Seite des G+D Sensor Gehäuses) herausklappen und zum Öffnen gegen den Uhrzeigersinn drehen.
- Entfernen Sie den Batterieverschluss.
- Die alte Batterie herausnehmen und eine (1) neue AA-Batterie einlegen. Achten Sie auf die +/- Markierung in der Batteriekammer, um zu gewährleisten, dass die neue Batterie richtig eingelegt ist.
- Den Batterieverschluss wieder einsetzen und durch Drehen im Uhrzeigersinn festziehen. Nicht zu fest anziehen.

Wartung

Den G+E Sensor und den Gurt in regelmäßigen Abständen mit frischem Wasser abspülen, um Ablagerung von Fremdkörpern zu verhindern, die das Messen Ihrer Geschwindigkeit und Entfernung beeinträchtigen könnten.

Alle Sensoren

Wasserbeständigkeit

Der Grad der Wasserbeständigkeit (falls zutreffend) ist auf dem Gehäuse angegeben. Entsprechende Werte entnehmen Sie bitte der nachstehenden Tabelle.

Der G+E Sensor ist spritzfest. Falls er in Wasser eingetaucht wurde, die Rückseite des Gehäuses und die Batterien entfernen, und die Kammer trocknen lassen.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*pounds per square inch absolute

WARNHINWEIS: UM DIE WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU WAHREN, DÜRFEN UNTER WASSER KEINE TASTEN BETÄTIGT WERDEN.

WARNHINWEIS: DIE SENSOREN ZEIGEN BEI DER BEDIENUNG UNTER WASSER KEINE DATEN AN.

INTERNATIONALE GARANTIE

(USA BESCHRÄNKTE GARANTIE)

Ihr Produkt hat ab dem Zeitpunkt des ursprünglichen Kaufs eine EINJÄHRIGE Garantie für Herstellungsfehler der Timex Corporation. Diese internationale Garantie wird von Timex und seinen Partnern weltweit anerkannt.

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis, dass Timex nach eigenem Ermessen Ihr Produkt durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren, bzw. es mit einem identischen oder ähnlichen Modell ersetzen kann. WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS FEHLER ODER BESCHÄDIGUNGEN IHRES PRODUKTS NICHT UNTER DIESE GARANTIE FALLEN:

1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;

2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;

3) wenn diese durch Reparaturen entstanden sind, die nicht vom Hersteller durchgeführt wurden;

4) wenn diese durch Unfälle oder unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind;

5) wenn sie das Gehäuse, Zubehör oder die Batterie betreffen. Ein Ersatz dieser Zubehörteile kann Ihnen in Rechnung gestellt werden.

DIESE GARANTIE UND DIE HIERIN ENTHALTENEN RECHTSMITTEL SCHLIESSEN ALLE ANDERWEITIGEN GARANTIEN AUS UND ERSETZEN DIESE, UNABHÄNGIG DAVON, OB ES SICH BEI DIESEN UM AUSDRÜCKLICHE ODER STILLSCHWEIGENDE GARANTIEN BZGL. FEHLERFREIHEIT, MARKTÜBLICHER QUALITÄT UND FUNKTIONSTÜCHTIGKEIT HANDELT. TIMEX ÜBERNIMMT KEINERLEI HAFTUNG BEI SPEZIFISCHEN, ZUFÄLLIG ENTSTANDENEN ODER FOLGESCHÄDEN.

In manchen Ländern oder Staaten sind keine Einschränkungen stillschweigender Garantien bzgl. Fehlerfreiheit, sowie Ausnahmen oder Einschränkungen des Schadenersatzes erlaubt. Daher gelten die Einschränkungen u.U. nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen spezifische Rechte; darüber hinaus haben Sie u.U. andere Rechte, die je nach Land oder Staat unterschiedlich sind.

Für Garantieservice senden Sie bitte Ihre Uhr und den Sensor an den Hersteller, einen der Partner oder den Händler, der Ihnen das Produkt verkauft hat. Bitte fügen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein bei, oder, ausschließlich in den USA oder Kanada, eine schriftliche Erklärung mit Ihrem Namen, Adresse, Telefonnummer, Kaufdatum und Namen des Händlers. Für Porto und Versand entstehen folgende, zusätzliche Kosten (dies sind keine Reparaturkosten): in den USA $7.50 als Scheck oder Money Order; in Kanada CAN$ 6.00 als Scheck oder Money Order, in Großbritannien UK£ 2.50 als Scheck oder Money Order. In allen anderen Ländern wird Ihnen Porto und Versand in Rechnung gestellt. BITTE LEGEN SIE IHRER SENDUNG NIEMALS OBJEKTE MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Bitte rufen Sie für USA die Telefonnummer 1-800-328-2677 für weitere Informationen zur Garantie an. Bitte rufen Sie für Kanada die Telefonnummer 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Mittelamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370-5775 (USA), für Asien 852-2815-0091, für Großbritannien 44 208 687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland +43 662 88 92130, für den Nahen Osten und Afrika 971-4-310850 an. Garantie-Informationen für alle weiteren Regionen erhalten Sie von Ihrem Timex-Einzelhändler oder -Vertragshändler vor Ort.

TIMEX INTERNATIONALE GARANTIE
ARMBANDUHR-REPARATURGUTSCHEIN

Ursprüngliches Kaufdatum:____________________
(Kopie der Quittung beilegen, falls vorhanden)

Gekauft von:____________________
(Name, Anschrift und Telefonnummer

Ort des Kaufs:____________________
(Name und Anschrift)

Grund für die Rücksendung:____________________

____

BITTE BEWAHREN SIE DIESEN UHREN-REPARATURGUTSCHEIN SICHER AUF.

Service

Sollte Ihr Sensor jemals Wartung benötigen, schicken Sie ihn bitte gemäß den in der Internationalen Garantie von Timex enthaltenen Informationen an Timex oder an die folgende Anschrift:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203.

Anschrift:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114

Um Ihnen die Inanspruchnahme der Werkswartung zu erleichtern, kann Ihr Timex-Einzelhändler Ihnen einen bereits adressierten Uhren-Reparatur-Umschlag zur Verfügung stellen. Bitte schlagen Sie in der Internationalen Garantie von Timex die speziellen Anleitungen zur Pflege und Wartung Ihres Armbanduhr-Moduls nach.

Für Service rufen Sie bitte die Telefonnummer 1-800-328-2677 an.

Für Ersatzgurt oder Ersatzband rufen Sie bitte 1-800-328-2677 an.

FCC Hinweis (US-Fernmeldeverwaltung) (USA) / IC Hinweis (integrierter Schaltkreis) (Kanada)

Die Timex Corporation erklärt, dass die nachstehenden Produkte, die alle Komponenten des Timex® Bodylink® Systems umfassen, die einschlägigen FCC-Bestimmungen, Teil 15, sowie die kanadischen Branchenbestimmungen für Geräte der Klasse B wie folgt erfüllen:

Produktname:
Speed + Distance System – GPS Transceiver Series M8xx/M1xx
Heart Rate Monitor System – HRM Transmitter Series M8xx/M5xx/M6xx

Produktyp: Intentional Radiator

Modell	FCC ID Nr.	IC Norm No.
M640 Heart Rate Monitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640
M515 Heart Rate Monitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 Speed + Distance Monitor	EP9TMXM850	3348A-12181

Diese Geräte entsprechen Teil 15 der FCC-Bestimmungen. Die Bedienung unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss alle empfangenen Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die zu unerwünschten Resultaten führen können.

Produktname:
Watch Receivers – HRM/Speed+Distance Series M8xx/M5xx/M6xx/M1xx
Data Recorders – HRM/Speed+Distance Series M5xx/M1xx

Produkttyp: *Unintentional Radiator*

Tests haben ergeben, dass diese Geräte den Beschränkungen für digitale Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Bestimmungen entsprechen. Diese Beschränkungen sollen für angemessenen Schutz vor schädlichen Interferenzen in Wohngebieten sorgen. Die Geräte erzeugen, verwenden und verströmen u.U. Radiofrequenzenergie und können zu schädlichen Interferenzen des Funkverkehrs führen, wenn sie nicht gem. Anleitungen im Benutzerhandbuch verwendet werden. Falls diese Geräte zu schädlichen Interferenzen beim Rundfunk- oder Fernsehempfang führen, was durch Aus- und Einschalten der Geräte festgestellt werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Interferenz durch veränderte Ausrichtung, einen veränderten Standort der Empfangsantenne, oder durch eine vergrößerte Distanz zwischen den Geräten und dem Empfänger zu korrigieren.

Vorsicht: Jegliche an den oben aufgeführten Geräten vorgenommenen Veränderungen, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, können die Genehmigung des Benutzers zur Bedienung dieser Geräte null und nichtig machen.

Hinweis für Kanada: Dieses digitale Gerät der Klasse B entspricht der kanadischen ICES-003 Norm. Cet appareil numérique de la classe B est conforme a la norme NMB-003 du Canada.

indice

Timex®

Sensori per fitness

Sensore della frequenza cardiaca

Sensore di Velocità + Distanza

Gli orologi fanno molto più che segnare l'ora. La tecnologia digitale dà a questo orologio la capacità di visualizzare la frequenza cardiaca o misurare la velocità raggiunta e la distanza percorsa. Queste funzioni richiedono l'uso di moduli esterni che trasmettono senza fili queste informazioni all'orologio. Questo libretto offre le istruzioni per impostare, usare e conservare in modo corretto questi dispositivi. Consultare la sezione appropriata per il tipo di dispositivo in dotazione.

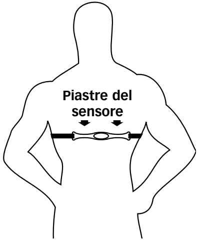
Per informazioni sull'uso dell'orologio, consultare il libretto di istruzioni relativo.

Monitor della frequenza cardiaca

Come funziona il Monitor digitale della frequenza cardiaca

Il Monitor della frequenza cardiaca è un dispositivo che combina un Sensore della frequenza cardiaca ed un orologio sportivo. Il Sensore della frequenza cardiaca viene collegato al petto dell'utente e misura i segnali elettrici generati dal cuore mentre batte. Usando queste informazioni, calcola quindi la frequenza cardiaca e la trasmette all'orologio. Basta gettare uno sguardo all'orologio durante l'esercizio/l'allenamento per assicurarsi di trovarsi all'interno dell'intervallo appropriato di frequenza cardiaca per mantenere o migliorare il proprio livello di fitness.

Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca



1. Inumidire con acqua del rubinetto le piastre del Sensore della frequenza cardiaca. Se necessario, per ottenere un contatto migliore, usare un gel per elettrodi da monitor della frequenza cardiaca. Affinché il Monitor della frequenza cardiaca funzioni in modo ottimale è ESSENZIALE stabilire un buon contatto fra la pelle e le piastre del sensore.
2. Indossare la fascia toracica. Allacciarla bene aderente attorno al petto, subito sopra i muscoli pettorali. Assicurarsi che il trasmettitore sia centrato sul petto e che presenti il logotipo rivolto verso l'esterno in modo da poter essere

letto chiaramente da una persona che si trova di fronte all'utente.
3. Avviare il Monitor della frequenza cardiaca: consultare il manuale dell'utente dell'orologio per istruzioni dettagliate sulla visualizzazione dei dati sulla frequenza cardiaca.

Avvertenza

Questo non è un dispositivo medico e non se ne raccomanda l'uso da parte di persone con gravi malattie cardiache. Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di esercizio fisico.

Interferenza con il segnale radio, scarso contatto fra la pelle e la fascia toracica e altri fattori possono impedire una trasmissione accurata dei dati sulla frequenza cardiaca.

Manutenzione

Risciacquare il Sensore della frequenza cardiaca e la fascia in acqua per evitare l'accumulo di materiale che può interferire con la misurazione della frequenza cardiaca.

Durata e sostituzione della batteria del trasmettitore

La durata della batteria del trasmettitore dovrebbe superare i due anni, in base all'uso di un'ora al giorno. Un uso più frequente accorcia la sua durata. Sostituire la batteria del trasmettitore quando si verifica una qualsiasi delle seguenti circostanze:

- l'orologio non riceve più informazioni sulla frequenza cardiaca dal trasmettitore sul petto, anche quando quest'ultimo viene indossato correttamente;
- Appaiono messaggi di errore (ERR COMU, SEGNAL PERS) con crescente frequenza sul display.

Sostituzione della batteria

NOTA: Per verificare che la nuova batteria sia stata inserita correttamente, si avrà bisogno di un dispositivo (come un orologio) che possa visualizzare le informazioni sulla frequenza cardiaca. Usare una moneta per aprire il coperchio del vano batteria (il retro del trasmettitore).

- Inserire la nuova batteria (CR2032 o equivalente) con il polo "**+**" rivolto verso di sé.
- Spingere il pulsante di ripristino accanto alla batteria. Usare la punta di uno stuzzicadenti o di una graffetta raddrizzata.
- Rimettere il coperchio.
- Eseguire una rapida prova del dispositivo seguendo questi procedimenti.

1. Allontanarsi da fonti di interferenza radio o elettrica.
2. Inumidire abbondantemente le piastre del Sensore della frequenza cardiaca e indossare attorno al petto, bene a contatto con la pelle, la fascia toracica.
3. Attivare la funzione monitoraggio della frequenza cardiaca sull'orologio.
4. Entro pochi secondi, il simbolo del cuore sul display dell'orologio dovrebbe iniziare a lampeggiare, indicando che il trasmettitore è attivo. Questo conferma che la batteria è stata installata correttamente. NOTA: durante questo test non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

SE SULL'OROLOGIO NON APPARE IL CUORE LAMPEGGIANTE:

- Premere di nuovo l'interrutore di ripristino nel vano della batteria e rimettere a posto il coperchio;
- Installare di nuovo la batteria e ripetere la procedura di prova indicata sopra.

Resistenza all'acqua

Il Sensore della frequenza cardiaca sopporta pressioni dell'acqua fino a 60 p.s.i. Vedere la tabella in fondo al libretto per informazioni sulle equivalenze. **AVVERTENZA:** il Sensore della frequenza cardiaca non visualizza la frequenza quando viene usato sott'acqua.

Sensore di Velocità + Distanza

Come funziona il Sistema di Velocità e Distanza

Il Sensore di Velocità + Distanza (V+D) acquisisce segnali dai satelliti GPS (Global Positioning System) orbitanti per determinare la posizione ed i cambiamenti di posizione dell'utente ovunque si trovi nel mondo. Queste informazioni vengono trasmesse via etere all'orologio in modo che possa calcolare la velocità, il passo e la distanza percorsa dall'utente. Per ulteriori informazioni sulla determinazione di velocità e distanza, vedere le istruzioni dell'orologio.

Tempi di connessione GPS

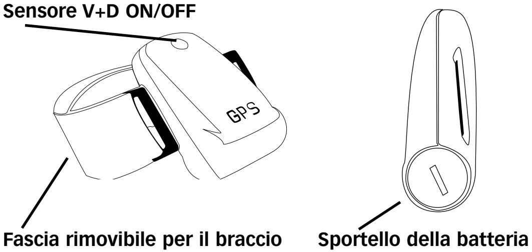
- Al primo uso, il Sensore V+D può richiedere anche 5 minuti o più per stabilire un collegamento con i satelliti. Dopo il primo uso, di solito richiede solo un minuto.

• Se ci si sposta di centinaia di chilometri dall'ubicazione in cui si è usato per la prima volta il Sensore V+D, o se si lascia il sensore acceso per lunghi periodi di tempo in luoghi chiusi prima di uscire, la ricerca del collegamento potrebbe richiedere più del previsto.
• Per ottenere tempi di collegamento GPS più brevi, cercare di ridurre al minimo il movimento quando la spia indicatrice lampeggia in rosso.

Funzionamento del Sensore S+D

Per ottenere i migliori risultati, il Sensore deve avere una chiara visione del cielo.

• Premere e tenere premuto il pulsante **V+D ON/OFF** per accendere il ricevitore. Occorre essere all'aperto. Se il pulsante si accende in rosso (fisso, non lampeggiante) la batteria è scarica al punto da impedire l'acquisizione dei segnali GPS, e deve essere sostituita. Il pulsante **ON/OFF** sul sensore V+D inizialmente lampeggia in rosso mentre il sensore calcola la propria posizione in relazione ai satelliti GPS. Potrebbe apparire la scritta "RICERCA" sul display dell'orologio se si usa un orologio compatibile Timex®.
• Il pulsante **ON/OFF** lampeggia in verde quando il Sensore V+D acquisisce segnali dai satelliti. Le informazioni su velocità e distanza sono ora trasmesse all'orologio (o a un altro dispositivo collegato).
• Premere e tenere premuto il pulsante **V+D ON/OFF** per un secondo per spegnere il sensore. Il pulsante si illumina in rosso quando si preme il pulsante, e poi si spegne, ad indicare che il sensore è stato spento.
• Il Sensore V+D si spegne automaticamente se si verifica una qualsiasi delle seguenti circostanze:
  — La batteria si è scaricata.
  — Non viene rilevato movimento per 15 minuti consecutivi.
  — Non vengono rilevati segnali GPS per 15 minuti consecutivi.



Come indossare il Sensore di Velocità e Distanza (V+D)

Fissare il Sensore V+D alla parte superiore del braccio. Si può anche fissare alla vita. Indossare l'orologio in modo che si trovi sempre ad una distanza massima di 1 metro dal Sensore V+D. Assicurarsi che il sensore sia con la parte giusta rivolta verso l'alto, in modo che una persona posta di fronte all'utente possa leggere il logotipo GPS. Qualsiasi indumento che copra il Sensore V+D deve essere asciutto e non avere parti metalliche.

Se si indossa il Sensore V+D sulla parte superiore del braccio

- Assicurarsi di aver rimosso il fermaglio per cintura. Per rimuovere il fermaglio della cintura, afferrare il fermaglio e farlo scattare via delicatamente (Fig. 1). Per rimettere a posto il fermaglio, allineare la linguetta sul fermaglio con la fessura sul sensore e delicatamente far scattare il fermaglio sul dispositivo.

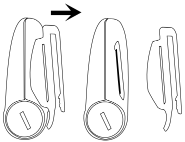


Fig. 1

- Se la fascia da braccio non è attaccata, far scivolare l'attacco in plastica con la fascia elastica nella fessura del Sensore V+D, come mostrato (Fig. 2).
- Far scivolare la fascia elastica attraverso l'estremità aperta del-l'attacco, e fissarla in posizione con l'elemento di fissaggio a gancio e anello (Velcro).

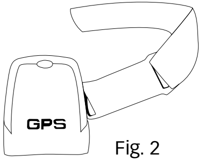


Fig. 2

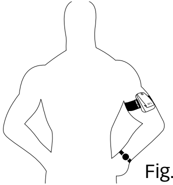


Fig. 3

- Far scivolare il sensore e la fascia sopra il braccio fino a raggiungere la sua parte superiore. L'orologio va indossato sullo stesso braccio (Fig. 3).
- Tirare la fascia attraverso l'estremità regolabile in modo che resti aderente al braccio.

Se si indossa il Sensore V+D alla cintura

- Se è collegata, rimuovere la fascia facendo scivolare fuori da essa l'attacco in plastica.
- Inserire il fermaglio della cintura allineando la linguetta sul fermaglio con la fessura sul sensore, e farlo scattare in posizione.
- Indossare il sensore sullo stesso lato del corpo su cui si indossa l'orologio.

Come risolvere gli errori ed i messaggi di errore del Sensore V+D

PROBLEMA

- Il Sensore V+D non riesce a collegarsi ai satelliti GPS (il pulsante ON/OFF non passa mai al verde lampeggiante).
- Il Sensore V+D del GPS perde il segnale proveniente dai satelliti durante l'uso. L'orologio potrebbe visualizzare un messaggio indicante che il segnale GPS è debole.

SOLUZIONE

- Spostarsi, fuori, in una zona più aperta.
- Allontanarsi da oggetti metallici.
- Sostituire la batteria del Sensore V+D.

NOTA: il sistema può mantenere l'accuratezza per brevi periodi quando si perdono i segnali GPS.

PROBLEMA

- L'orologio visualizza il messaggio ERRORE GPS FATALE.

SOLUZIONE

- Il Sensore V+D è danneggiato; contattare il Servizio di assistenza clienti Timex.

Durata e sostituzione della batteria del Sensore V+D

Le batterie del Sensore V+D durano circa 12 ore. Il Sensore V+D non indica di per sé le condizioni della sua batteria, eccetto nel

caso in cui la batteria sia completamente scarica (come indicato nella sezione "Funzionamento del Sensore V+D"). Invece, questa informazione viene inviata all'orologio insieme ai dati sulle prestazioni. Consultare il manuale dell'orologio per la procedura di controllo della carica della batteria del Sensore V+D.

Sostituire le batterie

- Tirare in fuori il manico a semicerchio sul vano batteria (situato sul lato della cassa del sensore Velocità e Distanza) e girarlo in senso antiorario per svitare.
- Rimuovere lo sportello della batteria.
- Rimuovere la vecchia batteria e inserire una (1) batteria AA nuova. Fare attenzione ai contrassegni +/- all'interno del vano della batteria per assicurarsi di allineare correttamente la nuova batteria.
- Rimettere a posto lo sportello della batteria e serrare il coperchio girandolo in senso orario. Non serrarlo troppo.

Manutenzione

Risciacquare periodicamente il Sensore V+D ed il cinturino in acqua per evitare l'accumulo di materiale che può interferire con la misurazione della velocità e della distanza.

Tutti i sensori

Resistenza all'acqua

L'eventuale livello di resistenza all'acqua è contrassegnato sulla cassa. Vedere la tabella sotto per le equivalenze.

Il Sensore V+D è a prova di schizzi. Se viene sommerso, rimuovere il retro della cassa e le batterie, e fare asciugare il vano batterie.

Profoditá di Immersione	Pressione equivalente expressa in p.s.i.a.*
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*libbre per pollice quadrato assolute

AVVERTENZA - PER MANTENERE LA RESISTENZA ALL'ACQUA, NON PREMERE ALCUN PULSANTE MENTRE CI SI TROVA SOTT'ACQUA.

AVVERTENZA - I SENSORI NON VISUALIZZANO DATI QUANDO VENGONO OPERATI SOTT'ACQUA.

GARANZIA INTERNAZIONALE

(USA - GARANZIA LIMITATA)

Il prodotto è garantito contro difetti di produzione dalla Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che la Timex potrà, a sua discrezione, riparare il prodotto installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile. IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL PRODOTTO:

1) dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2) se il prodotto non è stato acquistato originariamente da un dettagliante autorizzato;
3) derivanti da interventi di riparazione non eseguiti dal fabbricante;
4) derivanti da incidenti, manomissione o abuso;
5) La cassa, periferiche o batteria. La Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE. LA TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE.

Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire l'orologio e il sensore al fabbricante, ad una delle sue affiliate o al rivenditore dove è stato acquistato il prodotto, insieme al Buono di riparazione originale compilato o, solo negli USA e nel Canada, insieme al Buono di riparazione originale o una dichiarazione scritta indicante nome e cognome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con l'orologio e sensore, al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 7,50 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 in Gran Bretagna. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE NESSUN ARTICOLO DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare lo +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le isole Bermuda e le isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per l'Italia, chiamare il +39 800 450 650. Per la Germania, chiamare il +43.662 88 92130. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX — BUONO PER LA RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO

Data dell'acquisto originario:____________________
(Se disponibile, allegare una copia dello scontrino)

Acquistato da:____________________
(Nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto:____________________
(Nome e indirizzo)

Motivo della restituzione:____________________

____

BUONO PER LA RIPARAZIONE DELL'OROLOGIO. CONSERVARLO IN UN LUOGO SICURO.

Riparazioni

Se il Sensore dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203, USA.
Recapito postale:
HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114, USA.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata. Per informazioni specifiche sulla cura e sulle riparazioni del modulo dell'orologio, consultare la Garanzia Internazionale Timex.

Per informazioni sulle riparazioni, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Se si necessitasse di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare l'1-800-328-2677.

AVVISO FCC (U.S.A.) / Avviso IC (Canada)

La Timex Corporation dichiara che i seguenti prodotti, che includono tutti i componenti del Sistema Timex® Bodylink®, sono conformi alla Parte 15 FCC rilevante e ai regolamenti IC del Canada per i dispositivi di Classe B secondo quanto segue:

Nome del prodotto:
Sistema Velocità + Distanza - Ricetrasmettitore GPS Serie M8xx/M1xx
Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca - Ricetrasmettitore MFC Serie M8xx/M5xx/M6xx

Tipo di prodotto: Trasmettitore intenzionale

Modello	N. ID FCC	N. certificazione IC
Monitor della frequenza cardiaca M640	EP9TMXM640	3348A-TMXM640
Monitor di Velocità + Distanza M185	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
Monitor della frequenza cardiaca M515	EP9TMXM515	3348A-M515
Monitor di Velocità + DIstanza M850	EP9TMXM850	3348A-12181

Questi dispositivi rispettano la Parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non deve causare interferenza distruttiva, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

Nome del prodotto:
Ricevitori dell'orologio - MFC/Velocità+Distanza Serie M8xx/M5xx/M6xx/M1xx
Registratori dati - MFC/Velocità+Distanza Serie M5xx/M1xx

Tipo di prodotto: *Trasmettitore non intenzionale*

Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di Classe B, Parte 15 delle norme FCC. Tali limiti hanno lo scopo di fornire adeguata protezione dalle interferenze dannose che possono originarsi in ambienti residenziali. Questa apparecchiatura genera, usa e può emettere energia in radiofrequenza e, se non viene installata e utilizzata secondo il manuale di istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Qualora l'apparecchiatura dovesse provocare interferenze nella ricezione radiotelevisiva, cosa che può essere verificata spegnendo e riaccendendo l'apparecchio, si consiglia di eliminare l'interferenza riorientando o spostando l'antenna di ricezione, oppure aumentando la distanza fra l'apparecchiatura ed il ricevitore.

Attenzione: qualsiasi cambiamento o modifica all'apparecchiatura indicata sopra che non siano espressamente autorizzati dalla Timex Corporation potrebbero annullare il diritto dell'utente ad usare il dispositivo.
Avviso di settore per il Canada: questo apparato digitale di Classe B è conforme alle Norme canadesi ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Índice

Sensores de Boa Forma Física Timex®

Sensor de Ritmo Cardíaco

Sensor de Velocidade + Distância

Os relógios servem para outras coisas além de ver as horas. A tecnologia digital dá ao seu relógio a capacidade para lhe mostrar o seu ritmo cardíaco ou medir a velocidade e a distância percorrida. Estas funções exigem o uso de módulos externos que transmitem informações ao seu relógio via rádio. Este livro fornece as instruções para configurar, fazer funcionar e manter em bom estado estes aparelhos. Procure a secção que for apropriada para o tipo de aparelho que tenha adquirido.

Para obter mais informações sobre a utilização do seu relógio, consulte o livro de instruções do relógio.

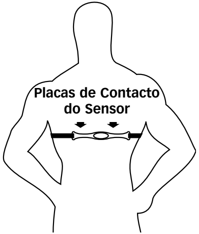
Monitor de Ritmo Cardíaco

Como funciona o Monitor Digital de Ritmo Cardíaco

O Monitor de Ritmo Cardíaco é uma combinação de um Sensor de Ritmo Cardíaco com um relógio desportivo. O Sensor de Ritmo Cardíaco prende-se ao seu peito e mede os sinais eléctricos criados pelo coração à medida que está a bater. Usando esta informação, ele calcula então o seu ritmo cardíaco e transmite-o ao seu relógio. Basta olhar para o relógio durante os exercícios ou o treino, para se permite manter e melhorar o seu nível de forma física.

Como Usar o Monitor Digital de Ritmo Cardíaco

1. Humedeça as placas de contacto do Sensor de Ritmo Cardíaco com água da torneira. Se for necessário utilize o gel para eléctrodos do sensor do ritmo cardíaco para melhorar o contacto. Um bom contacto entre a pele e a placa de contacto do sensor é ESSENCIAL para o funcionamento correcto do Monitor de Ritmo Cardíaco.
2. Coloque a cinta em volta do peito. Ajuste a cinta de modo que abrace firmemente à volta do peito, um pouco abaixo dos seios. Assegure-se de que o transmissor esteja centrado no peito e de que esteja de pé, isto é, que o nome da marca possa ser lido por uma pessoa que esteja na sua frente.
3. Ponha o Monitor de Ritmo Cardíaco a funcionar: Consulte o manual do utilizador do seu relógio para obter instruções detalhadas sobre como observar os dados do ritmo cardíaco.



Aviso

Isto não é um aparelho médico e não é recomendado para uso por pessoas que tenham problemas cardíacos graves. Deverá sempre consultar o seu médico antes de iniciar ou de modificar um programa de exercícios.

Interferências com o sinal de rádio, mau contacto entre a sua pele e a cinta que abraça o peito e ainda outros factores poderão impedir a transmissão exacta dos dados do ritmo cardíaco.

Manutenção

Use água doce para lavar o Sensor de Ritmo Cardíaco e a cinta, para evitar a acumulação de materiais que possam interferir com a medição do seu ritmo cardíaco.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Transmissor

A vida útil da bateria do transmissor deverá ser superior a dois anos, baseando-nos num uso de uma hora por dia. Um uso mais intenso encurtará a duração da bateria. Substitua a bateria do transmissor quando acontecer algum dos casos seguintes:

- O relógio já não recebe informações sobre o ritmo cardíaco do seu transmissor, mesmo quando ele está correctamente colocado no peito.
- Mensagens de erro (COMM ERR, SIGNAL LOST) aparecem cada vez com maior frequência no mostrador.

Substituição da Bateria

NOTA: Precisa de ter um aparelho (tal como um relógio) que seja capaz de exibir as informações do ritmo cardíaco, para

poder verificar se a nova bateria foi colocada correctamente. Use uma moeda para abrir a tampa do compartimento da bateria (na traseira do transmissor).

- Insira a nova bateria (CR2032 ou equivalente) com o "**+**" voltado para si.
- Empurre o botão de rearmar que está ao lado da bateria. Use um palito ou um clipe para papel endireitado.
- Volte a colocar a tampa da bateria.
- Faça um teste rápido da unidade:
  1. Afaste-se de quaisquer fontes de interferência eléctricas ou de rádio.
  2. Humedeça bem as placas de contacto do Sensor de Ritmo Cardíaco e coloque a cinta em volta do peito, firmemente contra a sua pele.
  3. Ponha a funcionar a função de monitor do ritmo cardíaco do seu relógio.
  4. Passados poucos segundos, o símbolo do coração deverá começar a piscar no mostrador do seu relógio, indicando que o transmissor ficou activado. Isto confirma que a bateria foi instalada correctamente.
     NOTA: Não é necessário que apareça um valor de ritmo cardíaco no mostrador durante este teste.

SE O CORAÇÃO A PISCAR NÃO APARECER NO MOSTRADOR:

- Carregue novamente no botão de re-armar, no compartimento da bateria e volte a montar a tampa da bateria.
- Volte a instalar a bateria e repita o teste indicado acima.

Resistência à Água

O Sensor de Ritmo Cardíaco resiste a uma pressão da água até 60 p.s.i. Consulte o quadro no fim do livro para obter as equivalências.
AVISO: O Sensor de Ritmo Cardíaco não exibirá o ritmo cardíaco quando o fizer funcionar debaixo de água.

Sensor de Velocidade + Distância

Como Funciona o Sistema de Velocidade e Distância

O Sensor de Velocidade + Distância (S+D em inglês) captura sinais dos satélites GPS (Sistema de Posicionamento Global) que estão em órbita, para determinar a sua posição e as suas mudanças de posição em qualquer lugar do mundo. Esta informação é transmitida por rádio para o seu relógio para poder calcular a sua velocidade, cadência e distância percorrida. Para obter mais informações sobre a sua velocidade e distância, consulte as instruções do seu relógio.

Acerca do Tempo de Ligação Firme do GPS

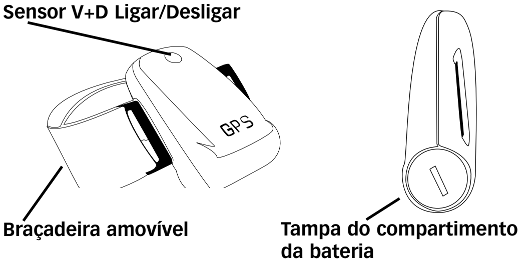
- Na primeira vez em que for usado, o Sensor V+D pode demorar 5 minutos ou até mais a estabelecer a ligação com os satélites. Depois disso, o aparelho normalmente apenas precisa de um minuto.
- Se se deslocar para centenas de quilómetros de distância do local em que usou o Sensor V+D pela última vez ou se deixar o Sensor V+D ligado dentro de casa por longos períodos de tempo, até sair novamente para o exterior, a busca poderá demorar mais tempo do que se esperava.
- Para ter tempos de ligação firme do GPS mais curtos, tente minimizar os movimentos enquanto a luz vermelha estiver a piscar.

Fazer Funcionar o Sensor V+D

Para obter melhores resultados, o Sensor precisa de uma vista desimpedida do céu.

- Carregue e segure no botão **S+D SENSOR ON/OFF** (SENSOR V+D LIGAR/DESLIGAR) para ligar o receptor. Deverá estar ao ar livre e numa área descampada. Se a luz do botão indicador do estado brilhar em vermelho imediatamente (continuamente, isto é, sem piscar), então a bateria está esgotada a ponto de não ser possível fazer funcionar o GPS e portanto a bateria tem que ser substituída. O botão **ON/OFF** (LIGAR/DESLIGAR) do Sensor V+D piscará inicialmente em vermelho enquanto o Sensor V+D calcula a sua posição em relação aos satélites GPS. O texto "SEARCHING" (BUSCANDO) pode aparecer no mostrador do relógio se estiver a usar um relógio Timex® que seja compatível.
- O botão **ON/OFF** (LIGAR/DESLIGAR) piscará em verde quando o Sensor S+D tiver conseguido capturar os sinais dos satélites. As informações de velocidade e de distância estão agora a ser transmitidas para o relógio (ou para outro aparelho).
- Para desligar o Sensor V+D, Sensor, carregue e segure no botão **S+D SENSOR ON/OFF** (SENSOR V+D LIGAR/DESLIGAR) durante um segundo. O botão brilhará em vermelho enquanto estiver a segurar o botão e depois apaga-se, indicando que o Sensor V+D está desligado.
- O Sensor V+D apagar-se-á automaticamente se ocorrer algum dos casos seguintes:

— A bateria esgotou-se.
— Não é detectado movimento durante 15 minutos consecutivos.
— Não são detectados sinais de GPS durante 15 minutos consecutivos.



Usar o Sensor V+D de Velocidade e Distância no Corpo

Para obter melhores resultados, ate o Sensor V+D com a braçadeira à parte superior do seu braço. Também pode usá-lo na cintura com o grampo. Use o seu relógio de modo que fique sempre a menos de 1 metro (cerca de 3 pés) do sensor V+D. Assegure-se que o sensor está virado para cima de forma que o logotipo GPS possa ser lido por uma pessoa que esteja de frente para si. Quaisquer roupas que se usem por cima do Sensor V+D terão que estar secas e livres de metais.

Usar o Sensor V+D na parte superior do seu braço

- Assegure-se de que retirou o grampo do cinto. Para remover o grampo para o cinto, agarre no grampo e empurre-o gentilmente para fora (Fig. 1). Para voltar a colocar o grampo alinhe a patilha do grampo com a ranhura do sensor e introduza gentilmente o grampo na unidade.

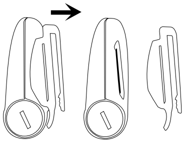


Fig. 1

- Se a braçadeira não estiver colocada, faça deslizar a ligação de plástico com a tira elástica pela ranhura do Sensor V+D como se mostra. (Fig. 2)
- Faça deslizar a tira elástica através da extremidade aberta da ligação, e fixe-a no seu lugar com o gancho e o fecho.
- Passe o sensor e a fita sobre a mão e para a parte superior do braço. O relógio deve ser usado no mesmo braço. (Fig. 3)

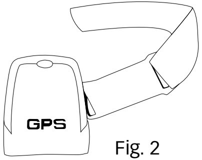


Fig. 2

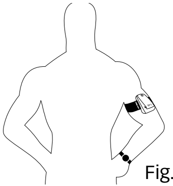


Fig. 3

- Puxe a braçadeira através da extremidade ajustável de maneira a ajustar-se aconchegadamente à volta do braço.

Usar o Sensor V+D no seu cinto

- Se a braçadeira estiver colocada, retire-a fazendo deslizar a ligação de plástico.
- Insira o grampo para o cinto alinhando a patilha do grampo com a ranhura do Sensor e instalando-a no seu lugar.
- Use o sensor do mesmo lado do corpo em que usa o relógio.

Resolver Problemas e Mensagens de Erro do Sensor V+D

PROBLEMA

- O Sensor V+D não consegue estabelecer a ligação com os satélites GPS (O botão ON/OFF (LIGAR/DESLIGAR) nunca muda para verde a piscar).
- O Sensor GPS V+D perde os sinais dos satélites durante a utilização. O relógio poderá exibir uma indicação de que o sinal GPS está fraco.

SOLUÇÃO

- Mude-se para uma área ao ar livre mais descampada.
- Afaste-se dos objectos metálicos.
- Substitua a bateria do Sensor V+D.

NOTA: O sistema pode manter a sua precisão durante períodos de tempo curtos mesmo quando os sinais GPS se perdem.

PROBLEMA

- O relógio exibe a mensagem FATAL GPS ERROR (ERRO GPS FATAL).

SOLUÇÃO

- O Sensor V+D está danificado; contacte o Serviço de Apoio ao Cliente da Timex.

Vida Útil e Substituição da Bateria do Sensor V+D

A bateria do Sensor V+D dura aproximadamente 12 horas. O Sensor V+D por si mesmo não indica o estado em que se encontra a sua bateria, excepto se a bateria estiver completamente esgotada (como foi explicado na secção "Fazer Funcionar

o Sensor V+D"). Em vez disso, esta informação é enviada por rádio para o seu relógio, juntamente com os dados da sua performance. Consulte o manual do utilizador do seu relógio para obter o procedimento para verificar o nível da bateria do Sensor V+D.

Substituir a Bateria

- Levante o desandador de meio círculo que se encontra na tampa do compartimento da bateria (localizada no lado da caixa do Sensor V+D) e rode-o no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio, para desapertar.
- Retire a tampa do compartimento da bateria.
- Retire a bateria velha e insira uma (1) bateria tipo AA nova. Observe as marcas +/- dentro do compartimento da bateria para se assegurar de que a nova bateria fica alinhada da forma correcta.
- Volte a colocar a tampa do compartimento da bateria e aperte-a rodando-a no sentido dos ponteiros do relógio. Não a aperte demasiado.

Manutenção

Use água doce para lavar periodicamente o Sensor V+D e a sua braçadeira, a fim de evitar a acumulação de materiais que possam interferir com as medições da sua velocidade e distância.

Para todos os Sensores

Resistência à água

O nível de resistência à água (se houver algum) está marcado na caixa. Consulte o quadro abaixo para encontrar as equivalências.

O Sensor V+D é resistente aos salpicos de água. Se ele alguma vez ficar submerso, retire a traseira da caixa e a bateria e deixe que o compartimento seque por completo.

Water-Resistance Depth	p.s.i.a.* Water Pressure Below Surface
30m/98ft	**60**
50m/164ft	**86**
100m/328ft	**160**
200m/656ft	**284**

*libras por polegada quadrada absolutas

AVISO: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO CARREGUE EM NENHUM DOS BOTÕES DEBAIXO DE ÁGUA.

AVISO: OS SENSORES NÃO EXIBIRÃO DADOS QUANDO FUNCIONAREM DEBAIXO DE ÁGUA.

GARANTIA INTERNACIONAL

(GARANTIA LIMITADA U.S.A.)

O seu produto é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex Corporation por um período de UM ANO contado desde a data da compra original. A Timex e as suas representantes no mundo inteiro aceitarão esta Garantia Internacional.

É favor notar que a Timex pode, à sua escolha, reparar o seu produto instalando componentes novos ou completamente recondicionados e inspeccionados ou substitui-lo por um modelo idêntico ou semelhante. IMPORTANTE: NOTE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU ESTRAGOS NO SEU PRODUTO:

1) depois de ter expirado o período da garantia;
2) se o produto não tiver sido originalmente comprado num retalhista autorizado;
3) devidos a serviços de reparação que não tenham sido executados pelo fabricante;
4) devidos a acidentes, modificações ou maus tratos; e
5) na caixa, acessórios ou bateria. Poderá ter que pagar pela substituição de qualquer destas peças.

ESTA GARANTIA E OS REMÉDIOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIALIZAÇÃO OU DE ADEQUAÇÃO PARA UM PROPÓSITO EM PARTICULAR. A TIMEX NÃO É RESPONSÁVEL POR QUAISQUER COMPENSAÇÕES ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU CONSEQUENTES.

Alguns países e estados não permitem limitações em garantias implícitas e não permitem exclusões ou limitações em compensações e portanto estas limitações poderão não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos legais específicos e poderá ter também outros direitos que variam de país para país e de estado para estado.

Para obter serviço de garantia, faça o favor de devolver o seu relógio e o sensor ao fabricante, a um dos seus agentes ou ao retalhista onde o produto foi comprado, juntamente com o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou, nos EUA e Canadá apenas, o original preenchido do Cupão de Reparação do Produto ou uma declaração escrita identificando o seu nome, morada, número de telefone e a data e local da compra. Junte ao seu relógio e ao sensor o seguinte pagamento para despesas de envio e processamento (não se trata de despesas de reparação): um cheque ou vale postal de US$7,50 nos EUA; um cheque ou vale postal de CAN$6,00 no Canadá; e um cheque ou vale postal de UK£2,50 no Reino Unido. Noutros países, ser-lhe-á debitada a franquia e o manejo. NUNCA INCLUA QUALQUER ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA EMBALAGEM QUE NOS ENVIA.

Para os E.U.A, chame pelo telefone 1-800-328-2677 para obter

informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, chame para 1-800-263-0981. No Brasil, chame para +55 (11) 5572 9733. No México, chame para 01-800-01-060-00. Na América Central, nas Caraíbas, nas Bermudas e nas Bahamas, chame para (501) 370-5775 (E.U.A.). Na Ásia, chame para 852-2815-0091. No Reino Unido, chama para 44 208 687 9620. Em Portugal, chame para 351 212 946 017. Na França, chame para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, chame para +43 662 88 92130. No Médio Oriente e na África, chame para 971-4-310850. Noutras áreas, por favor contacte o seu retalhista Timex local ou o distribuidor Timex para obter mais informações sobre a garantia.

GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX — CUPÃO DE REPARAÇÃO DE RELÓGIO

Data da Compra Original: ____________________
(Junte cópia do recibo da venda, se o tiver)

Comprado por: ____________________
(Nome, endereço e número de telefone)

Local de Compra: ____________________
(Nome e endereço)

Razão da Devolução: ____________________

____

ESTE É O SEU CUPÃO PARA REPARAÇÃO DO RELÓGIO. GUARDE-O EM LUGAR SEGURO.

Serviço de Assistência

Se o seu Sensor alguma vez precisar de serviço de assistência, envie-o para a Timex conforme explicado na Garantia Internacional Timex ou para o seguinte endereço:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203, E.U.A.

Endereço:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114, E.U.A.

Para sua conveniência em obter serviço de assistência da fábrica, os retalhistas Timex participantes poderão fornecer-lhe uma embalagem apropriada para o envio do relógio para reparação, já com o endereço impresso. Consulte a Garantia Internacional Timex para ver instruções específicas sobre os cuidados e a manutenção do seu aparelho de relojoaria.

Para questões de serviço de assistência, chame para 1-800-328-2677.

Se precisar de uma nova cinta ou bracelete sobressalente, chame para 1-800-328-2677.

Participação FCC (E.U.A.) / Participação IC (Canada)

A Timex Corporation declara que os seguintes produtos, que incorporam só componentes da Timex® Bodylink® System, estão em conformidade com a relevante Parte 15 das regras da FCC e com as regras para dispositivos da Classe B da Industry Canada, conforme se segue:

Nome do Produto:
Sistema de Velocidade + Distância - GPS Transmissor da Série M8xx/M1xx
Sistema Monitor de Ritmo Cardíaco – HRM Transmissor da Série M8xx/M5xx/M6xx

Tipo de Produto: Irradiador Intencional

Modelo	No. Ident. FCC	Certificado IC No.
M640 Monitor de Ritmo Cardíaco	EP9TMXM640	3348A-TMXM640
M515 Monitor de Ritmo Cardíaco	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 Monitor de Velocidade + Distância	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 Monitor de Velocidade + Distância	EP9TMXM850	3348A-12181

Estes dispositivos estão em conformidade com a Parte 15 das regras da FCC. O funcionamento está sujeito às duas condições seguintes: (1) O dispositivo não pode causar interferência nociva e (2) o dispositivo tem que aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam provocar um funcionamento não desejado.

Nome do Produto:
Receptores de Relógio – HRM/Velocidade+Distância da Série M8xx/M5xx/M6xx/M1xx
Gravadores de Dados – HRM/Velocidade+Distância da Série M5xx/M1xx

Tipo de Produto: *Irradiador não intencional*

Este equipamento foi ensaiado e determinou-se que estava em conformidade com os limites de um dispositivo digital da Classe B, conforme a Parte 15 das regras da FCC. Estes limites são projectados para fornecerem uma protecção razoável contra interferências nocivas num ambiente residencial. Este equipamento cria, usa e pode radiar energia sob a forma de frequências rádio e, se não for usado conforme indicado no manual de instruções, pode causar interferência nociva às comunicações por rádio. Se este equipamento causar interferência nociva à recepção de rádio ou de televisão, o que pode ser determinado ligando e desligando o equipamento, o utilizador deverá tentar corrigir essa interferência re-orientando ou movendo para outro lado a antena receptora; ou aumentando o espaço que separa o equipamento e o receptor.

Cuidado: Quaisquer alterações ou modificações ao equipamento indicado acima, não expressamente aprovadas pela Timex Corporation, poderão anular a autoridade do utilizador para utilizar este equipamento.

Declaração Industry Canada: Este aparelho digital da Classe B está em conformidade com a norma canadiana ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

inhoudsopgave

Timex®
Conditiesensors

Hartslagsensor

Snelheids- + afstandssensor

Horloges zijn voor meer dan alleen maar de tijd. Dankzij digitale technologie kan uw horloge ook uw hartslag weergeven of snelheid en afgelegde afstand meten. Voor deze functies moeten externe modules worden gebruikt die informatie draadloos naar het horloge overzenden. In dit boekje vindt u instructies voor het instellen, bedienen en onderhouden van deze apparaten. Zoek het hoofdstuk op dat van toepassing is op het type apparaat dat u hebt.

Voor informatie over het gebruik van het horloge kunt u het horloge-instructieboekje raadplegen.

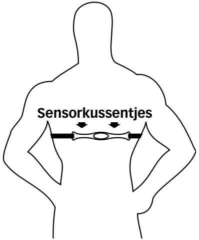
Hartslagmonitor

De werking van de digitale hartslagmonitor

De hartslagmonitor is een combinatie van een hartslagsensor en een sporthorloge. De hartslagsensor wordt op de borstkas bevestigd en meet de elektrische signalen die door het kloppende hart worden opgewekt. Aan de hand van deze informatie berekent de monitor de hartslag en zendt deze naar het horloge over. U kunt tijdens de training even naar het horloge kijken om te controleren of u in het juiste hartslagbereik bent om uw conditieniveau te handhaven of te verbeteren.

De digitale hartslagmonitor gebruiken

1. Maak de kussentjes van de hartslagsensor nat met leidingwater. Gebruik zo nodig een elektrodegel voor hartslagmonitors voor beter contact. Goed contact tussen de huid en de sensorkussentjes is ZEER BELANGRIJK voor de juiste werking van de hartslagmonitor.
2. Doe de borstband om. Maak de band strak om de borstkas vast, vlak onder de borsten. Zorg dat de zender in het midden op de borstkas zit en de juiste kant naar boven wijst zodat het logo gelezen kan worden door iemand die tegenover u staat.
3. Start de hartslagmonitor: raadpleeg de gebruikshandleiding van het horloge voor gedetailleerde instructies voor het aflezen van de hartslaggegevens.



Waarschuwing

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen. U dient altijd uw arts te raadplegen voordat u een trainingsprogramma begint of wijzigt.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en borstband en andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Onderhoud

Spoel de hartslagsensor en band in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de hartslag kunnen verstoren.

Levensduur en vervanging van zenderbatterij

De batterij dient minstens twee jaar mee te gaan bij gebruik van een uur per dag. Langer gebruik verkort de levensduur van de batterij. Vervang de zenderbatterij wanneer zich een van de volgende omstandigheden voordoet:

- Het horloge ontvangt de hartslaginformatie niet meer van de borstkaszender terwijl deze naar behoren op de borstkas wordt gedragen.
- Foutmeldingen [COMM ERR, SIGNAL LOST (COMM.FOUT, SIGNAAL VERLOREN)] verschijnen vaker op het display.

Batterij vervangen

OPMERKING: U hebt een apparaat (zoals een horloge) nodig dat hartslaginformatie kan weergeven om te controleren of de nieuwe batterij correct aangebracht is. Maak het deksel van de

batterijruimte (achterkant van zender) open met een munt.

- Breng de nieuwe batterij (CR2032 of gelijkwaardig) aan met de "**+**" naar u gericht.
- Druk op de reset-knop naast de batterij. Gebruik daarvoor een tandenstoker of een recht gebogen paperclip.
- Breng het batterijdeksel weer aan.
- Voer een sneltest van het apparaat uit:
  1. Zorg dat u uit de buurt van bronnen van elektrische of radiostoring bent.
  2. Maak de hartslagsensorkussentjes goed nat en breng de borstband om uw borstkas aan, stevig tegen de huid gedrukt.
  3. Schakel de hartslagmonitorfunctie op het horloge in.
  4. Binnen enkele seconden hoort het hartsymbool op het display van het horloge te beginnen te knipperen, wat aangeeft dat de zender werkt. Dit betekent dat de batterij goed geïnstalleerd is. OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

ALS HET KNIPPERENDE HART NIET OP HET HORLOGE VERSCHIJNT:

- Druk nogmaals op de reset-schakelaar in de batterijruimte en breng het batterijdeksel weer aan.
- Breng de batterij weer aan en herhaal de bovenstaande testprocedure.

Waterbestendigheid

De hartslagsensor is bestand tegen een waterdruk van 60 p.s.i. Zie de tabel aan het einde van dit boekje voor overeenkomstige waarden.

WAARSCHUWING: De hartslagsensor geeft geen hartslag weer wanneer deze onder water wordt gebruikt.

Snelheids- + afstandssensor

De werking van het snelheids- en afstandssysteem

De snelheids- + afstandssensor (S+A) krijgt signalen van GPS-satellieten (globaal positioneringssysteem) die zich in een baan rond de aarde bevinden, om uw positie en positieveranderingen op de wereldbol te bepalen. Deze informatie wordt draadloos naar het horloge overgezonden zodat het de snelheid, het tempo en de afgelegde afstand kan berekenen. Voor meer informatie over het bepalen van de snelheid en afstand kunt u de instructies voor het horloge raadplegen.

Informatie over GPS-zoektijden

- Wanneer u de S+A-sensor voor het eerst gebruikt, kan het wel 5 minuten of zelfs langer duren voordat een verbinding met de satellieten tot stand is gebracht. Daarna duurt het gewoonlijk slechts één minuut.
- Als u honderden kilometers van de plaats vandaan gaat waar u de S+A-sensor voor het laatst hebt gebruikt of als u de S+A-sensor lange tijd binnenshuis aan laat staan voordat u naar buiten gaat, kan het zoeken langer duren dan verwacht wordt.
- Probeer voor de kortste GPS-zoektijden verplaatsing tot een minimum te beperken terwijl de indicator rood is en knippert.

Werking van de S+A-sensor

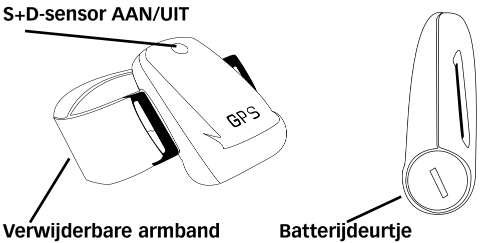
Voor de beste resultaten moet de sensor een duidelijk zicht op de hemel hebben.

- Houd de knop **S+A-SENSOR AAN/UIT** ingedrukt om de ontvanger aan te zetten. U moet buiten op een open plek zijn. Als de knop onmiddellijk rood wordt (continu, knippert niet), is de batterij zo ver ontladen dat het GPS niet kan worden gebruikt, en moet de batterij worden vervangen. De knop **AAN/UIT** op de S+A-sensor wordt eerst rood en knippert terwijl de S+A-sensor de positie ten opzichte van de GPS-satellieten berekent. De tekst “SEARCHING” (ZOEKEN) kan op het display van het horloge verschijnen als een compatibel Timex® horloge wordt gebruikt.
- De knop **AAN/UIT** wordt groen en knippert wanneer de S+A-sensor signalen van de satellieten heeft verkregen. Informatie over snelheid en afstand wordt nu naar het horloge (of een ander apparaat) overgezonden.
- Als u de S+A-sensor wilt uitzetten, houdt u de knop **S+A-SENSOR AAN/UIT** één seconde ingedrukt. De knop is rood terwijl u de knop ingedrukt houdt en gaat vervolgens uit, wat aangeeft dat de S+A-sensor uitgeschakeld is.
- De S+A-sensor gaat automatisch uit als een van de volgende omstandigheden zich voordoet:

— De batterij raakt ontladen.

— Gedurende 15 minuten achter elkaar is geen beweging gedetecteerd.

— Gedurende 15 minuten achter elkaar zijn geen GPS-signalen gedetecteerd.



De snelheids- en afstandssensor (S+A) dragen

Voor de beste resultaten bindt u de S+A-sensor om uw bovenarm vast. U kunt hem ook aan uw middel vastklemmen. Draag het horloge zodanig dat het altijd binnen 1 meter van de S+A-sensor is. Zorg dat de juiste kant van de sensor naar boven gericht is zodat het GPS-logo door iemand tegenover u gelezen kan worden. Kleding die over de S+A-sensor wordt gedragen, moet droog en vrij van metaal zijn.

De S+A-sensor op de bovenarm dragen

- Zorg dat de riemklem verwijderd is. Als u de riemklem wilt verwijderen, pakt u de klem vast en maakt u hem voorzichtig los. (Fig. 1) Als u de klem weer wilt aanbrengen, brengt u het lipje op de klem in lijn met de gleuf op de sensor en klikt u de klem voorzichtig op het apparaat.

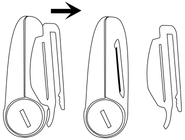


Fig. 1

- Als de armband niet aangebracht is, schuift u het kunststof hulpstuk met elastische band in de gleuf van de S+A-sensor zoals afgebeeld. (Fig. 2)
- Schuif de elastische band door het open einde van het hulpstuk en zet het met de haak-en-oog sluiting vast.

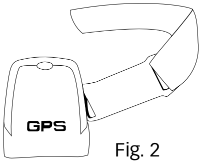


Fig. 2

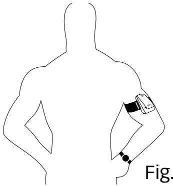


Fig. 3

- Schuif de sensor en band over uw hand en op uw bovenarm. Het horloge moet aan dezelfde arm worden gedragen.
- Trek de armband door het verstelbare einde zodat deze strak om de arm zit.

De S+A-sensor op de riem dragen

- Als de armband aangebracht is, verwijdert u hem door hem uit het kunststof hulpstuk te schuiven.
- Draag de sensor aan dezelfde kant van het lichaam als het horloge.

Oplossing voor S+A-sensorfouten en foutmeldingen

PROBLEEM

- De S+A-sensor kan de GPS-satellieten niet vinden (de knop AAN/UIT wordt nooit groen en knippert).
- De S+A-sensor voor het GPS verliest tijdens gebruik signalen van de satellieten. Het horloge geeft wellicht een bericht weer dat het GPS-signaal zwak is.

OPLOSSING

- Ga naar een meer open plek buiten.
- Zorg dat er geen metalen voorwerpen in de buurt zijn.
- Vervang de batterij in de S+A-sensor

OPMERKING: Het systeem kan gedurende korte tijd nauwkeurig blijven wanneer GPS-signalen verloren zijn.

PROBLEEM

• Op het horloge staat het bericht FATAL GPS ERROR (FATALE GPS-FOUT).

OPLOSSING

- De S+A-sensor is beschadigd; neem contact op met de klantenservice van Timex.

Levensduur en vervanging van batterijen van S+A-sensor

De batterij in de S+A-sensor gaat ongeveer 12 uur mee. De S+A-sensor zelf geeft de conditie van de batterij niet aan, behalve als de batterij helemaal ontladen is (zoals vermeld in het hoofdstuk

"Werking van de S+A-sensor"). Maar deze informatie wordt naar het horloge uitgezonden, samen met de prestatiegegevens. Raadpleeg de gebruikshandleiding van het horloge voor de procedure om de conditie van de batterij van de S+A-sensor te controleren.

Batterijen vervangen

- Wip de halfcirkelvormige knop op het batterijdeurtje (aan de zijkant van de S+D-sensorbehuizing) naar buiten en draai hem tegen de klok in om het deurtje los te schroeven.
- Verwijder het batterijdeurtje.
- Verwijder de oude batterij en breng één (1) nieuwe AA batterij aan. Zorg dat de +/- markeringen van de nieuwe batterij in lijn liggen met dezelfde markeringen in de batterijruimte.
- Breng het batterijdeurtje weer aan en draai de dop met de klok mee vast. Draai hem niet te strak vast. .

Onderhoud

Spoel de S+A-sensor en de bijbehorende band regelmatig in schoon water af om te voorkomen dat stoffen zich ophopen die de meting van de snelheid en afstand kunnen verstoren.

Alle sensors

Waterbestendigheid

Het waterbestendigheidsniveau (indien van toepassing) wordt op de behuizing aangegeven. Zie de tabel hieronder voor gelijkwaardige overeenkomstige waarden.

De S+A-sensor is bestand tegen spatten. Als hij ondergedompeld raakt, verwijdert u de achterkant van de behuizing en de batterijen zodat de batterijruimte kan drogen.

Waterbestendige diepte	p.s.i.a.* Waterdruk onder oppervlak
30 m/98 ft	**60**
50 m/164 ft	**86**
100 m/328 ft	**160**
200 m/656 ft	**284**

*lb per vierkante inch absoluut

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET APPARAAT WATERBESTENDIG BLIJFT.

WAARSCHUWING: DE SENSORS GEVEN GEEN GEGEVENS WEER WANNEER ZE ONDER WATER WORDEN GEBRUIKT.

INTERNATIONALE GARANTIE

(BEPERKTE AMERIKAANSE GARANTIE)

Het product heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, het product repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of het vervangen door een identiek of gelijksoortig model. BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN HET PRODUCT:

1) nadat de garantietermijn is verlopen;
2) als het product oorspronkelijk niet bij een erkende winkelier is gekocht;
3) als gevolg van reparaties die niet door de fabrikant zijn uitgevoerd;
4) als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik; en
5) Behuizing, accessoires of batterij. Het vervangen van deze onderdelen kan aan u in rekening worden gebracht.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL. TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE.

Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijk rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u het horloge en de sensor naar de fabrikant, een van de gelieerde ondernemingen of de winkelier waar het product gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele productreparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele productreparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met het horloge en de sensor sturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$ 7,50 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN$ 6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in Groot-Brittannië. In andere landen worden port en behandeling in rekening gebracht. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de V.S. kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribisch gebied, Bermuda en de Bahama's (501) 370-5775 (V.S.). Voor Azië 852-2815-0091. Voor Groot-Brittannië 44 208 687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland +43 662 88 92130. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie.

INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX — HORLOGEREPARATIEBON

Oorspronkelijke aankoopdatum: ____________________
(kopie van ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: ____________________
(naam, adres en telefoonnummer)

Plaats van aankoop: ____________________
(naam en adres)

Reden voor terugzending: ____________________

____

____

DIT IS UW HORLOGEREPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.

Service

Mocht de sensor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

HotLine Watch Service
P.O. Box 2740
Little Rock, AR 72203 USA

Straatadres:

HotLine Watch Service
1302 Pike Ave.
North Little Rock, AR 72114 USA

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een geadresseerde horlogereparatie-enveloppe verstrekken. Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van de horlogemodule.

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of armband nodig hebt.

FCC-kennisgeving (V.S.) / IC-kennisgeving (Canada)

Timex Corporation verklaart dat de volgende producten, waaronder alle componenten van het Timex® Bodylink® systeem, voldoen aan de regels van het relevante deel 15 van de FCC en de regels van Industry Canada voor apparaten van klasse B, en wel als volgt:

Productnaam:
Snelheids- + afstandssysteem - GPS-zendontvanger serie M8xx/M1xx
Hartslagmonitorsysteem – HRM-zender serie M8xx/M5xx/M6xx

Producttype: Opzettelijke straler

Model	FCC ID-nr.	IC-certificatienr.
M640 hartslagmonitor	EP9TMXM640	3348A-TMXM640
M515 hartslagmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M185 snelheids- + afstandsmonitor	EP9TMXM185	3348A-TMXM185
M850 snelheids- + afstandsmonitor	EP9TMXM850	3348A-12181

Deze apparaten voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Het gebruik is afhankelijk van de volgende twee voorwaarden: (1) Het apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) het apparaat moet alle ontvangen storing accepteren, waaronder storing die ongewenste werking kan veroorzaken.

Productnaam:
Horlogeontvangers – HRM/snelheid+afstand serie M8xx/M5xx/M6xx/M1xx
Gegevensrecorders – HRM/snelheid+afstand serie M5xx/M1xx

Producttype: *Onopzettelijke straler*

Deze apparatuur is getest en er is gebleken dat deze aan de grenzen voor een digitaal apparaat van klasse B voldoet conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze grenzen zijn bedoeld om redelijke bescherming tegen schadelijke storing in woonwijken te bieden. Deze apparatuur produceert en gebruikt radiofrequente energie en kan deze energie uitstralen, en kan, als deze niet volgens de handleiding wordt gebruikt, schadelijke storing voor radiocommunicatie veroorzaken. Als deze apparatuur schadelijke storing voor radio- en televisieontvangst veroorzaakt, wat vastgesteld kan worden door de apparatuur uit en aan te zetten, wordt de gebruiker aangeraden te proberen de storing te verhelpen door de ontvangstantenne te heroriënteren of te verplaatsen; of door de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger te vergroten.

Voorzichtig: Alle veranderingen of wijzigingen in de hierboven vermelde apparatuur die niet uitdrukkelijk door Timex Corporation zijn goedgekeurd, kunnen ertoe leiden dat de toestemming voor de gebruiker om deze apparatuur te gebruiken wordt ingetrokken.

Kennisgeving van Industry Canada: Dit digitale apparaat van klasse B voldoet aan Canadese ICES-003. Cet appariel numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

W235 EU 685-095002

©2007 Timex Corporation. TIMEX is a registered trademark of Timex Corporation. INDIGLO is a registered trademark of Indiglo Corporation in the US and other countries. HEART ZONES is a trademark of Sally Edwards.

digital heart rate monitor

TIMEX®
DIGITAL HEART RATE MONITOR

Zone In On Fitness

Table of Contents

OVERVIEW

Congratulations!

With your purchase of the Timex® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- ❖ Exercising 3 to 4 times per week.
- ❖ Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- ❖ Exercising at the appropriate heart rate.

Note: Always consult your physician before beginning any exercise program.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body. Selecting the appropriate heart rate zone conditions the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Watch Buttons



NOTE: The specific use for these buttons varies by mode. Refer to each mode for more information on how to use the Watch buttons.

Display Icons

You will see the hollow heart icon as the Watch searches for a signal from the Digital Heart Rate Sensor.

You will see the heart icon fill once the Watch has located a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will continue to flash as long as the Watch continually receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.

You will see the stopwatch icon to indicate that the Watch is timing your activity in Chrono Mode.

You will see the hourglass icon to indicate that the Watch is timing your activity in Timer Mode.

You will see the alarm clock icon to indicate you have set the alarm to alert you at a designated time.

You will see the melody icon to indicate that you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.

Resources

Print Resources

In addition to this manual, your Digital Heart Rate Monitor includes these valuable resources:

❖ **Fitness Sensors User Guide:** Complete information for set-up, operation, and maintenance of your Digital Heart Rate Sensor.

❖ **Heart Zones® Tools for Success (U.S. customers only):** Information to use your Digital Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® Training System fitness program, meant to help you to increase the strength and endurance of your heart.

Web Resources

The Timex® Websites offer beneficial information to help you optimize your Digital Heart Rate Monitor.

❖ Register your product at **www.timex.com**.

❖ Visit **www.timex.com/hrm/** for more information on Timex® Heart Rate Monitors, including product features.

❖ Visit **www.timex.com/fitness/** for fitness and training tips using Timex® Heart Rate Monitors.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a percent of maximum (%MAX) heart rate that matches your zone and the fitness goal you want to achieve during a particular exercise.

ZONE	% MAX	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

Before you can set your target zone, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate. The booklet *Heart Zones® Tools For Success* included in your Personal Heart Rate Monitor packaging (U.S. customers only) provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies.

However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success* (U.S. customers only), you might consider using an age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

Digital Heart Rate Monitor

Before You Begin

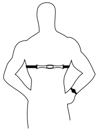
Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters. For information on HRM Setup Mode, refer to pages 25 to 30.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

For more detailed information on the use and care of your Digital Heart Rate Monitor, refer to the *Fitness Sensor User Guide* that shipped with your product.

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.

3. Press MODE until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, or Timer Modes.



4. While standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press the HEART RATE button on your Watch. The hollow heart rate icon will appear on the display indicating the Watch is searching for a signal from the Sensor. When the Watch begins receiving a signal, the outlined heart becomes solid and begins pulsing.
5. Begin your activity.

   NOTE: The Watch automatically records your heart rate and other statistical data about your activity (available in Review Mode) only if you operate Chrono Mode during your activity.
6. If the Watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone press and hold HEART RATE button to turn the audible alert off. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning the audible alert off, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE button until you see the message ALERT OFF. Conversely, when you are turning the audible alert on, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE button until you see the message AUDIBLE ALERT ON.
7. When you have finished your activity in Chrono Mode, press STOP/SET/RESET to stop recording data for the activity.

8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout. See pages 23 to 25 for more information about Review Mode.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The Watch and the Digital Heart Rate Sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the Watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the Watch display. Try the following:

❖ Shorten the distance between the Watch and the Digital Heart Rate Sensor.

❖ Adjust the position of the Digital Heart Rate Sensor and elastic chest strap.

❖ Make sure the Digital Heart Rate Sensor pads are wet.

❖ Check the battery in the Digital Heart Rate Sensor and replace it if necessary.

❖ Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

Time of Day

Your Watch can act as an ordinary timepiece, displaying the time, date, and day for two different time zones using a 12- or 24-hour format. Note that you must independently set the time of day for each time zone.



To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/SET/RESET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET TIME with the number 1 flashing in the lower right corner.
3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (–) to toggle between the primary (T1) and secondary (T2) time zones.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen time zone. The time will appear on the display with the hour value flashing.

5. Make the desired adjustment as indicated in the table on the next two pages.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press and hold STOP/SET/RESET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

For this Watch, you can make the Time of Day adjustments described in the tables that appear on this page and the next page.

Setting Group	Adjustment
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (–) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (–) to decrease the minute value.
Second	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (–) to reset the seconds to zero.
Day of Week	Press START/SPLIT (+) to move forward through the days of the week or HEART RATE (–) to move backward through the days of the week.
Month	Press START/SPLIT (+) to move forward through the months or HEART RATE (–) to move backward through the months.

Setting Group	Adjustment
Date	Press START/SPLIT (+) to increase the date value or HEART RATE (–) to decrease the date value.
12- or 24-hour Format	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (–) to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.
Appearance of the Month and Day	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (–) to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM-DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3-15 (MM-DD) or 15.03 (DD.MM).
Hourly Chime	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the Watch will emit a beep every hour on the hour.
Button Beep	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and turning the button beep off. When you turn the button beep on, your Watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (–).

To Switch Time Zones

The Watch can track two time zones (T1 and T2). To look at the second zone in Time of Day Mode, press START/SPLIT. T1 or T2 will flash in the lower right corner indicating the alternate time zone. You can switch from T1 to T2 or T2 to T1 by using these steps:

1. Press and hold START/SPLIT until HOLD FOR T1 or HOLD FOR T2 appears.
2. Continue to hold until the time switches and the Watch beeps.

Time of Day Notes & Tips

❖ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the Watch by pressing MODE until the time of day appears.

❖ The Watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.

❖ The Watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The Watch will then automatically move from February 29 to March 1.

❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing STOP/SET/RESET.

❖ While setting the Watch, if you do not press any buttons on the Watch for a period of 2 to 3 minutes, the Watch will automatically save whatever changes you have made and will exit the setting process.

❖ With the chronograph or timer running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

1) Time of Day with Day/Month/Date;
2) Zone Trainer bar/Heart Rate;
3) Zone Trainer bar/Lap or Split Time;
4) Heart Rate/Lap or Split Time;
5) Lap or Split Time/Heart Rate; or
6) Heart Rate only.

Time of Day Example

Assume that you live in San Francisco and work with a client in Singapore. Like all busy people, it is imperative you keep track of time, so you set T1 to your local time. But it is also important to have a quick reminder of your client’s time, so you set T2 to Singapore time. With both time zones available, you can quickly check your client’s time or even switch your Watch to display T2 when you travel to Singapore.

CHRONO

Chrono Mode operates as the main workout data center for your Watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also recall information for up to 30 laps.

INDIGLO® night-light
Press to light the Watch.

MODE
Press to move to the next mode, or immediately display a new lap or split.

START/SPLIT
Press to begin timing, take a lap or split, or continue timing after a pause.



STOP/SET/RESET
Press to clear chrono data, choose between lap or split display format, or pause or stop the chrono.

HEART RATE
Press to switch display views.

Chrono Terminology

- ❖ **Chronograph:** The chronograph records timed segments for the duration of your activity.
- ❖ **Lap:** Lap time records individual segments of your activity.
- ❖ **Split:** Split time records the total elapsed time since the beginning of your current activity.
- ❖ **Taking a lap or split:** When you take a lap or split, the chrono-graph records one time and automatically begins timing a new one.

To Operate the Chrono

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press and hold STOP/SET/RESET to clear any Chrono data.
3. Press STOP/SET/RESET to choose between Lap or Split time format display. You cannot select a display format if the chronograph is running or is not reset.
4. Press START/SPLIT to begin timing. The stopwatch icon (⏱) will appear on the display.
5. Press START/SPLIT again to take a lap or split. The Watch will display the lap or split number, time average heart rate (for the lap or split) if the data from Digital Heart Rate Sensor is being received.
6. Press MODE to immediately display new lap or split information OR wait for a few seconds and the Watch will automatically begin to display data for a new lap or split.
7. Press STOP/SET/RESET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your activity.

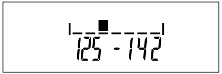
   NOTE: The recovery heart rate timer will begin automatically (for 1 or 2 minutes, as user set) after pressing STOP/SET/RESET if the Watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor. For more information about recovery heart rate, see pages 21 and 22.

8. Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/SET/RESET to clear the chronograph display and set it back to zero.

Chrono Mode Tips & Tricks

- ❖ Press MODE to switch to Time of Day Mode while running the chronograph. The stopwatch icon (⏱) will appear to indicate the chronograph is still operating.
- ❖ When you operate the Watch in Chrono Mode with the Digital Heart Rate Sensor, you will accumulate heart-related data in Review Mode, including:
  1) Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone;
  2) Average, peak, and minimum heart rates;
  3) Total calories burned;
  4) Latest recovery heart rate; and
  5) Average heart rate for each recorded lap or split.
- ❖ With the chronograph running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
  1) Lap or Split #/Lap or Split Time;
  2) Zone Trainer bar/Heart Rate;
  3) Zone Trainer bar/Lap or Split Time;
  4) Heart Rate/Lap or Split Time;
  5) Lap or Split Time/Heart Rate; or
  6) Heart Rate only.

- ❖ The Zone Trainer bar allows you to graphically view where your heart is in relation to the low and high ends of your selected target heart rate zone. A left arrow (◀) will blink if you go below the target heart rate zone and a right arrow (▶) will blink if you go above the target heart rate zone.



See the Watch picture on page 14 for another view of the Zone Trainer bar.

Chrono Mode Example

Recently you heard that the run/walk method can help you increase your overall endurance and burn more calories. This method calls for running for a period of time followed by a short period of walking. You decide to use Chrono Mode to help you try this method. You press START/SPLIT to begin your run and then after 10 minutes of running you press START/SPLIT again and walk for 2 minutes. You continue using these two timing sequences until you have completed a 60 minute run/walk.

Timer

Timer Mode allows you to set a fixed time from which the Watch counts down to zero (i.e., 10, 9, 8, ...).

INDIGLO® night-light
Press to light the Watch.

MODE
Press to move to the next mode or digit.

START/SPLIT
Press to increase the setting item or start or resume timing.



STOP/SET/RESET
Press to start or complete the setting process or pause or reset the timer.

HEART RATE
Press to decrease the setting item or switch display views.

NOTE: You can press any button in Timer Mode to silence the alert that sounds when the timer reaches zero.

To Set the Timer

1. Press MODE until TIMER appears.
2. Press STOP/SET/RESET until SET briefly appears on the display followed by the timer with the hours value flashing.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the values or HEART RATE (–) to decrease the value. This applies for hours, minutes, and seconds.

   NOTE: To quickly change the value being set, press and hold

START/SPLIT (+) or HEART Rate (–).

4. Press MODE (NEXT) to move to the next value for hours, minutes, and seconds
5. Press STOP/SET/RESET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

To Operate the Timer

1. Press START/SPLIT to start the timer countdown. The hourglass icon (⧗) will appear on the display.
2. Pause the countdown by pressing STOP/SET/RESET.
3. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/SET/RESET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
4. When the timer reaches zero, a brief alert will sound and the INDIGLO® night-light will flash. Press any button to silence the alert.

Timer Mode Notes & Tips

❖ You can press MODE within Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The hourglass icon will continue to display to indicate the timer is operating.

❖ You can repeat the countdown by immediately pressing START/SPLIT at the end once the alert stops.

❖ With the timer running along with the Digital Heart Rate Sensor, you can change the Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:

1) Countdown Time;
2) Zone Trainer bar/Heart Rate;
3) Zone Trainer bar/Countdown Time;
4) Heart Rate/Countdown Time;
5) Countdown Time/Heart Rate; or
6) Heart Rate only.

Timer Mode Example

As part of your overall health plan, you decide to take a 30-minute walk during your lunch hour two times per week. To help keep track of time so you do not return late from your lunch hour, you set the timer to 15 minutes. After 15 minutes the Watch beeps telling you to begin walking back to your office. You immediately start another 15-minute countdown, helping you track how much time you have to return to your office.

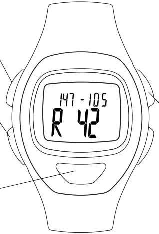
Recover

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your activity, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for either a 1- or 2-minute period.



INDIGLO® night-light
Press to light the Watch.

MODE
Press to move to the next mode.

START/SPLIT
Press to start or restart the recovery timer.

STOP/SET/RESET
Press to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time or to stop or reset the recovery timer.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/SET/RESET if the Watch is receiving data from the Digital Heart Rate Sensor. You can also manually initiate a recovery heart rate after stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECOVER appears.

   NOTE: From this display, you set the duration of the automatic recovery heart rate recorded at the end of a chronograph session.

2. Press STOP/SET/RESET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.
3. Press START/SPLIT. The top line of the Watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period followed by your current heart rate. The bottom line will show the time remaining in your recovery countdown.

   NOTE: The Watch cannot record a recovery unless it is receiving by valid heart rate data from the Digital Heart Rate Sensor. Without a current heart rate, the display will read NO HRM DATA at the end of the recovery period. If the starting heart rate is lower than the ending heart rate, the display will read NO REC.

4. After a 1- or 2-minute countdown, the Watch will beep indicating the end of the recovery period. The Watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery.

5. You can continue to initiate a 1- or 2-minute recovery period by repeating step 3.

Review

Review Mode allows you to recall overall information recorded by the chronograph for your most recent activity.



Data groupings appear in the order listed.

- ❖ **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your activity.
- ❖ **Time in Zone:** The amount of time during an activity when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.
- ❖ **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during an activity.

- **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during an activity.
- **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during an activity.
- **Total Calories:** The number of calories burned during an activity. This number is dependent on the weight you entered when you set your Digital Heart Rate Monitor, your heart rate during the activity, and the time you spent in the activity.
- **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for each segment of your workout.

To Review Activity Data

1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (–) to scroll through activity data.

Review Mode Notes & Tips

- Once you restart the chronograph from zero (the reset position) for your next activity, you erase summary data from your previous activity, except recovery heart rate.
- Without the Digital Heart Rate Sensor, you will see total time and Lap or Split Recall in Review Mode, along with your last recorded recovery heart rate.

HRM Setup

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of statistical data that will be used by your Digital Heart Rate Monitor.



To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Heart Zones or set the Manual Target Heart Rate Zone for a customized target heart rate zone.

Preset Target Heart Rate Zones

The preset heart rate zones described in the table below correspond to your maximum heart rate (MHR) value.

Zone	Lower Limit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine the zone you want to use by reviewing the table on page 5.

To choose a Preset Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press START/SPLIT to cycle through the target heart rate zones (labeled ZONE 1 to ZONE 5).
3. Press HEART RATE to turn the audible alert ON or OFF. If you turn on the audible alert, the Watch will beep to alert you if you go above or below your chosen target heart rate zone and continue beeping until you return to your target zone.

4. Press MODE to save your selected target heart rate zone and exit HRM Setup Mode. When you leave HRM Setup Mode, the Watch will use the target heart rate zone you have selected as the basis for all HRM-based operations and tracking.

Manual Target Heart Rate Zone

The Manual Target Heart Rate Zone allows you to customize your lower and upper target heart rate zone limits. You might use the Manual Target Heart Rate Zone where the 10% range in the Preset Heart Rate Zones is either too large or too small a range for your exercise goals.

To set the Manual Target Heart Rate Zone:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press START/SPLIT until MANUAL appears.
3. Press STOP/SET/RESET to enter the setting process. You will see the word MANUAL flashing on the display.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the upper and lower target heart rate zones.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the flashing value, HEART RATE (–) to decrease the flashing value, or MODE (NEXT) to move to the next value.
6. When you have finished setting the upper and lower target heart rate zone limits, you can press STOP/SET/RESET (DONE) to save your settings and exit the setting process or you can continue to set or adjust other heart rate statistical data.

Note: If your upper and lower targets are set less than 5 BPM apart, the Watch will adjust the lower limit to be 5 BPM less than the upper limit.

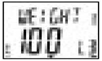
To Set Other Heart Rate Statistical Data

In addition to selecting a Target Heart Rate Zone, it is important that you set your weight, maximum heart rate, and heart rate display. Accurate information used by these options helps tailor your Digital Heart Rate Monitor to your specific fitness needs.

To set other heart rate statistical data:

1. Press MODE until HRM Setup Mode appears.
2. Press STOP/SET/RESET to enter the setting process. You will see your selected target heart rate zone flashing on the display.
3. Make the desired adjustment by pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (–). In some setting groups pressing START/SPLIT (+) will increase a value and pressing HEART RATE (–) will decrease a value. At other times pressing START/SPLIT (+) or HEART RATE (–) will toggle between two options or cycle through a setting group.
4. Press MODE (NEXT) to move to the next digit you want to set or the next setting group.
5. Press STOP/SET/RESET to save your changes and exit the setting process.
6. Press MODE to exit HRM Setup.

You can make the adjustments described in the table.

Setting Group	Display	Description
Weight		You can enter your current weight and whether your weight appears in pounds (lbs) or kilograms (kg) This number is used to help calculate how many calories you burn during your activity. Your recorded weight cannot go below 22 lbs (10 kg) or above 550 lbs (250 kg).
Maximum Heart Rate		Your maximum heart rate value is used to determine your preset target heart rate zones, and it is also used as a reference to display your heart rate in terms of percent of maximum (%MAX). Maximum heart rate cannot be set below 80 or above 240 beats per minute (BPM).
Heart Rate Display		You can choose whether your heart rate will display as beats per minute (BPM) or as a percent of maximum (%MAX).

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main heart rate display by pressing STOP/SET/RESET (DONE).

❖ While setting the Watch, if you do not press any buttons on the Watch for a period of 2 to 3 minutes, the Watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

ALARM

You can use your Watch as an alarm clock to alert you at a pre-set time. When the Watch reaches the scheduled alarm, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night light flashes for a period of 20 seconds.



NOTE: When the alarm sounds, you can press any button on the Watch to silence it.

To Set the Alarm

1. Press MODE until Alarm Mode appears.
2. Press and hold STOP/SET/RESET until SET briefly appears on the display followed by time with the hour value flashing. The AM/PM value will also flash if you have set the Watch to 12-hour format.
3. Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (–) to decrease the hour value.

   NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (–).
4. Press MODE (NEXT) to move to the minute value.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (–) to decrease the minute value.
6. Press STOP/SET/RESET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

Alarm Mode Notes & Tips

❖ To turn an alarm ON or OFF without entering the setting state, press START/SPLIT while in Alarm Mode.

❖ If you change any alarm settings, you automatically turn the alarm on.

❖ When you set the alarm, the alarm clock icon («🔔) appears on the display in Time of Day Mode.

❖ While the alarm sounds, you can silence it by pressing any button on the Watch.

❖ If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

Digital Heart Rate Monitor

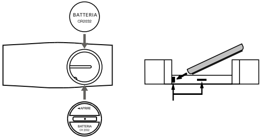
- ❖ To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water.
- ❖ Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- ❖ Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- ❖ Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- ❖ The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Battery

Digital Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your Digital Heart Rate Sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the Digital Heart Rate Monitor. To change the battery:



1. Open the Sensor battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, press the reset button (located in the lower left corner) with a toothpick or straightened paper clip and close the lid with a coin -- screwing in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the Watch, press the HEART RATE button. A set of three dashes (- - -) and the flashing heart rate icon will appear on the display.

4. If you do not see a flashing heart icon on your Watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery Replacement

When the battery of the Watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This Watch uses a CR2032 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the Watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR MONITOR TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® Night-Light

Press the INDIGLO® button to activate the night-light. This patented (U.S. Patent Numbers 4,527,096 and 4,775,964) electroluminescent technology illuminates the Watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

❖ Your 30 Meter Water Resistant Watch withstands water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

❖ The Watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.

❖ Timex recommends rinsing your wrist monitor with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Digital Heart Rate Monitor

❖ Your 30 Meter Water Resistant Digital Heart Rate Monitor and chest strap withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT DISPLAY YOUR HEART RATE WHEN OPERATED UNDER WATER.

WARRANTY & SERVICE

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Digital Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex Corporation for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.
IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;

3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 7.00 check or money order in the U.S.; a CAN$6.00 cheque or money order in Canada; and a UK£2.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling. NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 020 8687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany, call 49 7 231 494140. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Digital Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Heart Rate Monitor Repair Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Digital Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

TIMEX® INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: ______________________
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased By: ______________________
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: ______________________
(name and address)

Reason for Return: ______________________

____

____

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

Declaration of Conformity

(according to ISO Guide 22 and EN 45014)

Manufacturer: Timex Corporation
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762

declares that the product:

Product Name: Timex® Digital Heart Rate Monitor
Model Number: M640
Product Options: All

conforms to the following Product Specifications:

LVD: 73/23/EEC
Safety: IEC 60950

EMC: 89/336/EEC
Emissions: EN300-683
Radiated Emission 30 MHz to 1000 MHz E-Field (Electric). Ref.EN55022

Immunity: EN300-683
Radiated Immunity 80 MHz to 1000 MHz. Ref. EN61000-4-3
ESD Electrostatic discharge. Ref. EN61000-4-2
Radiated Immunity 900 MHz. Ref. ENV50204

Supplemental Information: The product herewith complies with the requirements of the Low-Voltage Directive 73/23/EEC and the EMC Directive 89/336/EEC and carries the CE marking accordingly.

Hereby, Timex Corporation declares that this low power radio equipment is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC.

Agent: 

Brian J. Hudson
Director, Test Engineering and Module Development

Date: 15 July 2004, Middlebury, Connecticut, U.S.A. CE

Sommaire

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la capacité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs de votre propre niveau de forme.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil de mise en forme facile à utiliser. Mais, comme avec toute technologie nouvelle, prenez le temps de vous familiariser avec ses composants afin d'optimiser l'utilité de votre investissement.

Ainsi, consultez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une connaissance de base de cet outil de mise en forme. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en forme

De récentes recherches sur la forme physique indiquent que tout le monde peut se remettre et rester en forme sans exagérer. Cela peut simplement se ramener à :

❖ Faire une séance d'exercice 3 à 4 fois par semaine

❖ Faire une séance d'exercice de 30 à 45 minutes

❖ Faire une séance d'exercice à un rythme cardiaque optimal

Remarque : Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

La fréquence cardiaque représente les effets de la séance sur tout l'organisme. La sélection d'une zone de fréquence cardiaque appropriée entraîne le cœur, les poumons et les muscles à fonctionner à des niveaux optimaux afin que l'organisme atteigne et se maintienne en forme.

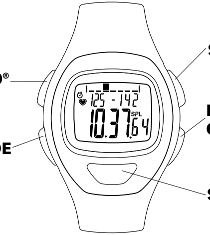
Une fois réglé, le cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous signaler quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

MISE EN GARDE :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre votre peau et le capteur du cardiofréquencemètre numérique, ou d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquences cardiaques.

Boutons de la montre



REMARQUE : L'utilisation particulière de ces boutons varie selon le mode. Consultez les informations relatives à chaque mode pour l'utilisation des boutons de la montre.

Icones d'affichage

 L'icone d'un cœur vide s'affiche pendant que la montre attend le signal du capteur du cardiofréquencemètre numérique.

 Une fois que la montre a reçu le signal du capteur du cardiofréquencemètre numérique, l'icone d'un cœur plein s'affiche. Cette icone continuera de clignoter aussi longtemps que la montre recevra un signal du capteur du cardiofréquencemètre numérique.

 L'icone du chronographe indique que la montre mesure la durée de votre activité en mode Chrono.

L’icone d’un sablier indique que la montre mesure la durée de votre activité en mode Minuterie.

L’icone de réveil indique que vous avez réglé l’alarme pour être averti à une certaine heure.

L’icone de mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour qu’il sonne toutes les heures.

Ressources

Ressources imprimées

En plus du présent manuel, votre cardiofréquencemètre numérique comprend la documentation suivante :

❖ **Mode d’emploi des capteurs de forme :** Des instructions détaillées sur le réglage, l’utilisation et l’entretien du cardiofréquencemètre numérique.

❖ **Heart Zones® Tools for Success (pour les clients aux États-Unis uniquement) :** Des informations sur l’emploi du cardiofréquencemètre numérique en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Ressources sur le Web

Les sites Timex® proposent de précieux renseignements permettant d’optimiser votre cardiofréquencemètre numérique.

❖ Enregistrer le produit sur **www.timex.com**.

❖ Visiter **www.timex.com/hrm/** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

❖ Visiter **www.timex.com/fitness/** pour des conseils pratiques sur la forme physique et l’entraînement à l’aide des cardiofréquencemètres Timex®.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque.

Il y a essentiellement cinq zones cibles de fréquence cardiaque. Il vous suffit de choisir un pourcentage de fréquence cardiaque maximale (%MAX) correspondant à l’objectif de forme physique visé pour l’exercice considéré.

ZONE	% MAX	Objectif	Bénéfices
1	50% à 60%	Exercice léger	Maintenir un cœur sain et remise en forme
2	60% à 70%	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
3	70% à 80%	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l’endurance et la capacité aérobique
4	80 % à 90%	Conditionnement optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90% à 100%	Entraînement pour athlète supérieur	Atteindre un athlétisme de pointe

Avant de régler votre zone cible, vous devez d’abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il y a plusieurs méthodes d’estimation de celle-ci. La brochure *Heart Zones® Tools For Success* comprise dans

l'emballage de votre cardiofréquencemètre personnel (pour les clients aux États-Unis uniquement) en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites.

Toutefois, si vous ne pouvez utiliser aucune des méthodes suggérées dans *Heart Zones® Tools for Success* (pour les clients aux États-Unis uniquement), vous pourriez envisager de recourir à une méthode basée sur l'âge.

Partez du chiffre 220 puis soustrayez-en votre âge. Par exemple, une personne âgée de 35 ans commencerait avec le chiffre 220 puis en soustrairait 35 (son âge) ce qui donne une fréquence cardiaque maximale estimée de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones indiquées dans le tableau de la page précédente.

Cardiofréquencemètre Numérique

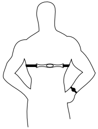
Avant de commencer

Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous conseille d'enregistrer cette information sous le mode CONFIGURATION CFM. Ceci vous permettra de régler le cardiofréquencemètre numérique en fonction de vos paramètres personnels. Pour plus de renseignements sur le mode Configuration CFM, veuillez vous reporter aux pages 70 à 75.

Utilisation du cardiofréquencemètre numérique

Pour de plus amples renseignements sur l'utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique, veuillez consulter le *Mode d'emploi des capteurs de forme* fourni avec l'appareil.

1. Humecter les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Poser le capteur sur votre poitrine avec le logo Timex® orienté vers le haut et l'extérieur et bien le serrer, juste en dessous du sternum.
3. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode souhaité. On peut afficher les données de fréquence cardiaque sous les modes Heure de la journée, Chrono ou Minuterie.



4. À partir d'un endroit situé à au moins deux mètres d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage électrique ou radio, appuyer sur le bouton HEART RATE (fréquence cardiaque) de la montre. L'icone d'un cœur vide s'affiche à l'écran pour indiquer que la montre cherche le signal du capteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.
5. Commencer l'activité.

   REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité (en mode Examen) uniquement si vous activez le mode Chrono au cours de cette activité.

6. Si la montre est réglée pour vous avertir lorsque vous passez au-dessus ou en dessous de votre zone de fréquence cardiaque, appuyer sur <u>le bouton</u> HEART RATE (fréquence cardiaque) et le tenir enfoncé pour couper l'alarme sonore. Sinon elle continuera d'émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous retourniez dans votre zone cible. Après avoir coupé l'alarme sonore, le message HOLD ALERT OFF s'affiche. Continuer à appuyer sur le bouton HEART RATE jusqu'à afficher le message ALERT OFF. Inversement, après avoir activé l'alarme sonore, le message HOLD

ALERT ON s'affiche. Continuer à appuyer sur le bouton HEART RATE jusqu'à afficher le message AUDIBLE ALERT ON (alarme sonore activée).

7. Une fois l'activité terminée, depuis le mode Chrono, appuyer sur STOP/SET/RESET pour cesser d'enregistrer les données de cette activité.
8. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Examen. Ce mode comprend votre fréquence cardiaque et toute autre donnée statistique concernant votre activité. Pour plus de renseignements sur le mode Examen, veuillez vous reporter aux pages 68 à 70.

Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques

La montre doit être à moins d'un mètre du cardiofréquencemètre numérique pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas de données de fréquence cardiaque, il se peut que le message NO HRM DATA s'affiche sur l'écran de la montre. Essayer ce qui suit :

❖ Diminuer la distance entre la montre et le capteur du cardiofréquencemètre numérique.

❖ Ajuster la position du capteur du cardiofréquencemètre numérique et la sangle de poitrine élastique.

❖ S'assurer que les coussinets du capteur du cardiofréquencemètre numérique sont humides.

❖ Contrôler les piles du capteur du cardiofréquencemètre numérique et les remplacer au besoin.

❖ S'éloigner d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

Heure de la Journée

La montre fonctionne comme une montre ordinaire et affiche l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, au format sur 12 ou 24 heures. Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.



Régler ou modifier l'heure, la date et les alarmes sonores :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Heure de la journée, qui indique l'heure actuelle.
2. Appuyer et tenir enfoncé STOP/SET/RESET jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET s'affichent brièvement à l'écran, suivis de SET TIME, avec le chiffre 1 clignotant dans le coin inférieur droit.
3. APPUYER sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) pour sélectionner le fuseau horaire principal (T1) ou secondaire (T2).

4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler le fuseau horaire sélectionné. L'heure s'affiche sur l'écran et les chiffres des heures clignotent.
5. Effectuer toute modification tel qu'indiqué dans le tableau des deux pages suivantes.
6. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au réglage d'option suivant.
7. Tenir STOP/SET/RESET (DONE) enfoncé pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

En ce qui concerne cette montre, vous pouvez faire les modifications de l'heure de la journée indiquées dans les tableaux situés sur cette page et la page suivante.

Groupe de paramètres	Ajustement
Heure	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des heures ou HEART RATE (–) pour les diminuer.
Minute	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des minutes ou HEART RATE (–) pour les diminuer.
Secondes	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) pour remettre les secondes à zéro.
Jour de semaine	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire défiler les jours de la semaine vers l'avant ou sur HEART RATE (–) pour faire défiler les jours de la semaine vers l'arrière.
Mois	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour faire défiler les mois vers l'avant ou sur HEART RATE (–) pour faire défiler les mois vers l'arrière.

Groupe de paramètres	Ajustement
Date	Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des dates ou HEART RATE (–) pour les diminuer.
Format 12 ou 24 heures	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (–) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs AM (matin) et PM (après-midi) apparaîtront au dessus des secondes dans l'affichage de l'heure.
Affichage du mois et du jour	Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) pour alterner entre les options d'affichage du mois et du jour. Il y a deux options : mois jour (MM-JJ) ou jour mois (JJ-MM). Par exemple, le 15 mars peut apparaître de la manière suivante : 3-15 (MM-JJ) ou 15.03 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. Lorsque vous aurez activé le carillon, l'icone d'un carillon apparaîtra et la montre émettra un bip sonore toutes les heures.
Bouton de bip sonore	Appuyer sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du bip sonore. Lorsque le bip sonore est activé, la montre émet un bip chaque fois qu'on enfonce tout bouton, sauf celui de la veilleuse INDIGLO® .

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir enfoncé START/SPLIT (+) ou HEART Rate (–).

Changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour consulter l'autre fuseau en mode Heure de la journée, appuyer sur START/SPLIT. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit pour indiquer l'autre fuseau horaire. Vous pouvez passer de T1 à T2 ou de T2 à T1 en suivant les étapes ci-dessous :

1. Tenir START/SPLIT enfoncé jusqu'à ce que HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2 s'affiche.
2. Maintenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.

Heure de la journée : remarques et conseils pratiques

- ❖ Vous pouvez revenir au mode Heure de la journée depuis tout autre mode en tenant MODE enfoncé jusqu'à afficher l'heure de la journée.
- ❖ La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, vous devez régler la montre manuellement.
- ❖ La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être manuellement réglée au 29 février. La montre passera ensuite automatiquement du 29 février au 1er mars.
- ❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de l'heure en appuyant sur STOP/SET/RESET.
- ❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.
- ❖ Lorsque le chronomètre ou la minuterie est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Heure de la journée en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :
  1) Heure de la journée et jour/mois/date ;
  2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
  3) Barre zone d'entraînement/temps au tour ou intermédiaire ;
  4) Fréquence cardiaque/temps au tour ou intermédiaire ;
  5) Temps au tour ou intermédiaire/fréquence cardiaque ; ou
  6) Fréquence cardiaque uniquement

Exemple d'utilisation de l'Heure de la journée

Supposez que vous vivez à San Francisco et travaillez avec un client à Singapour. Comme toute personne très occupée, il est impératif que vous sachiez toujours l'heure qu'il est et vous réglez T1 sur votre heure locale. Mais il est aussi important de pouvoir vous rappeler rapidement l'heure qu'il est chez votre client, c'est pourquoi vous réglez T2 sur l'heure de Singapour. Ces deux fuseaux horaires étant réglés, vous pouvez rapidement consulter l'heure qu'il est chez votre client, voire changer d'affichage de la montre pour visualiser T2 lorsque vous vous rendez à Singapour.

Chrono

Le mode Chrono fait office de centre de traitement principal des données d'exercice. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut aussi rappeler les données de jusqu'à 30 tours.

Veilleuse **INDIGLO®**
Appuyer pour illuminer la montre.

MODE
Appuyer pour passer au mode suivant ou afficher immédiatement un nouveau temps au tour ou intermédiaire.

START/SPLIT
Appuyer pour démarrer le chronométrage, enregistrer un temps au tour ou intermédiaire ou reprendre le chronométrage après une pause.



STOP/SET/RESET
Appuyer pour effacer les données du chronographe, choisir entre les formats d'affichage temps au tour ou temps intermédiaire ou pour arrêter le chronographe ou marquer une pause.

HEART RATE
Appuyer pour modifier le mode d'affichage.

Terminologie relative au chronographe

❖ **Chronographe :** Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de votre activité.

❖ **Au tour :** Le temps au tour enregistre chaque segment de votre activité.

❖ **Intermédiaire :** Le temps intermédiaire (Split) est la durée totale écoulée depuis le début de l'activité en cours.

❖ **Marquer un temps intermédiaire ou au tour :** Cette action consiste à effectuer le chronométrage d'une durée et à débuter automatiquement celui de la suivante.

Fonctionnement du Chrono

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Tenir STOP/SET/RESET enfoncé pour effacer les données du Chrono.
3. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour choisir entre le format d'affichage Temps au tour ou intermédiaire. Vous ne pouvez pas sélectionner un format d'affichage lorsque le chronographe est en marche ou n'a pas été remis à zéro.
4. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le chronométrage. L'icone du chronographe (⏱) s'affiche à l'écran.
5. Appuyer de nouveau sur START/SPLIT pour enregistrer un temps au tour ou intermédiaire. La montre affiche le nombre de tours ou de temps intermédiaires et la fréquence cardiaque moyenne (pour le tour ou le temps intermédiaire) si les données du cardiofréquencemètre numérique sont reçues.
6. Appuyer sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou temps intermédiaire OU attendre quelques secondes et la montre passera automatiquement à l'affichage des données du nouveau tour ou temps intermédiaire.
7. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour arrêter le chronométrage lorsque vous souhaitez vous reposer ou que vous avez terminé l'activité.

REMARQUE : La minuterie de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement (pour une durée de 1 ou 2 minutes, selon le réglage choisi par l'utilisateur) après avoir appuyé sur STOP/SET/RESET, si la montre reçoit les données du cardiofréquencemètre numérique. Pour plus de renseignements sur la fréquence cardiaque de récupération, veuillez vous reporter aux pages 65 et 66.

8. Appuyer sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenir STOP/SET/RESET enfoncé pour effacer l'affichage du chronographe et le remettre à zéro.

Mode Chrono : astuces et conseils pratiques

❖ Appuyer sur MODE pour passer au mode Heure du jour alors que le chronographe est en marche. L'icone du chronographe (⏱) s'affiche pour indiquer que le chronographe est toujours en marche.

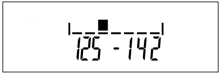
❖ Lorsque la montre est en mode Chrono alors que le cardiofréquencemètre numérique est en marche, des données de fréquence cardiaque sont recueillies en mode Examen, notamment :

1) Durée pendant laquelle votre fréquence cardiaque demeure dans la zone cible ;
2) Fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale ;
3) Calories totales brûlées ;
4) Dernière fréquence cardiaque de récupération ; et
5) Fréquence cardiaque moyenne pour chaque temps au tour ou intermédiaire enregistré.

❖ Lorsque le chronomètre est en marche simultanément avec le cardiofréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Chrono en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :

1) Nombre de tours ou de temps intermédiaires/temps au tour ou intermédiaire ;
2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
3) Barre zone d'entraînement/temps au tour ou intermédiaire ;
4) Fréquence cardiaque/temps au tour ou intermédiaire ;
5) Temps au tour ou intermédiaire/fréquence cardiaque ; ou
6) Fréquence cardiaque uniquement

❖ La barre Zone d'entraînement offre une représentation graphique de votre fréquence cardiaque relative aux limites minimales et maximales de la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée. Une flèche (◀) clignote vers la gauche lorsque vous êtes en-dessous de la zone de fréquence cardiaque cible et (▶) vers la droite lorsque vous la dépassez.



Veuillez vous reporter à l'image de la montre en page 58 pour une autre illustration de la barre Zone d'entraînement.

Exemple d'utilisation du mode Chrono

Vous avez récemment entendu dire la méthode course/marche peut aider à augmenter votre endurance et à brûler plus de calories. Cette méthode consiste en une période de course suivie d'une brève période de marche. Vous décidez d'utiliser le mode Chrono pour en faire l'essai. Vous appuyez sur START/SPLIT au début de votre course et au bout de 10 minutes, vous appuyez de nouveau sur START/SPLIT et marchez pendant 2 minutes. Vous continuez à utiliser ces deux séquences de mesure jusqu'à ce que vous ayez terminé une course/marche de 60 minutes.

MINUTERIE

Le mode Minuterie permet de choisir une durée fixée à partir de laquelle la montre compte à rebours jusqu'à zéro (10, 9, 8, ·par exemple).

Veilleuse **INDIGLO®**
Appuyer pour illuminer la montre.

MODE
Appuyer pour passer au mode ou au chiffre suivant.

START/SPLIT
Appuyer pour augmenter l'élément que vous voulez régler ou pour démarrer ou reprendre le chronométrage.



STOP/SET/RESET
Appuyer pour commencer le réglage ou le valider ou encore pour marquer une pause ou remettre la minuterie à zéro,

HEART RATE
Appuyer pour diminuer l'élément que vous voulez régler ou modifier l'affichage.

REMARQUE : En mode Minuterie, vous pouvez appuyer sur tout bouton pour couper l'alarme qui sonne lorsque la minuterie arrive à zéro.

Réglage de la minuterie

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher TIMER.
2. Appuyer sur STOP/SET/RESET jusqu'à ce que SET s'affiche brièvement à l'écran, suivi par la minuterie où clignotent les chiffres des heures.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres ou sur HEART RATE (–) pour les diminuer. Ceci s'applique aux heures, aux minutes et aux secondes.

   REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir START/SPLIT (+) ou HEART Rate (–) enfoncé.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante des heures, des minutes et des secondes.
5. Appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

Fonctionnement de la minuterie

1. Appuyer sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours. L'icone d'un sablier (⧗) s'affiche à l'écran.
2. Arrêter le compte à rebours en appuyant sur STOP/SET/RESET.
3. Reprendre le compte à rebours en appuyant de nouveau sur START/SPLIT ou réinitialiser la minuterie en tenant STOP/SET/RESET enfoncé de nouveau jusqu'à ce que les mots HOLD TO RESET s'affichent brièvement à l'écran, suivis de la durée de compte à rebours initiale.

4. Lorsque la minuterie arrive à zéro, une brève alarme se fait entendre et la veilleuse INDIGLO® clignote. Appuyer sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme.

Mode Minuterie : remarques et conseils pratiques

❖ Appuyer sur MODE depuis le mode Minuterie pour afficher un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icone de minuterie continue à s'afficher pour indiquer qu'un compte à rebours est en cours.

❖ Vous pouvez répéter le compte à rebours en appuyant immédiatement sur START/SPLIT à la fin une fois que l'alarme s'est arrêtée.

❖ Lorsque la minuterie est en marche simultanément avec le cardio-fréquencemètre numérique, vous pouvez modifier l'affichage du mode Minuterie en appuyant sur HEART RATE. Choix de configurations :

1) Durée du compte à rebours ;
2) Barre zone d'entraînement/fréquence cardiaque ;
3) Barre zone d'entraînement/durée du compte à rebours ;
4) Fréquence cardiaque/durée du compte à rebours ;
5) Durée du compte à rebours/fréquence cardiaque ; ou
6) Fréquence cardiaque uniquement

Exemple d'utilisation du mode Minuterie

Dans le cadre d'un programme de forme global, vous vous êtes fixé l'objectif de courir 30 minutes à l'heure du déjeuner, deux jours par semaine. Pour vous assurer de retourner au travail à l'heure, vous réglez la minuterie à 15 minutes. Au bout de 15 minutes, la montre émet un bip vous avertissant de faire demi-tour et de revenir au bureau. Vous commencez immédiatement un nouveau compte à rebours de 15 minutes, pour indiquer le temps dont vous disposez pour retourner au travail.

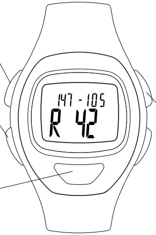
RÉCUPÉRATION

À propos de la fréquence cardiaque de récupération

La fréquence cardiaque de récupération est un indicateur de niveau de forme physique et d'entraînement. Comme vous êtes de plus en plus en forme, votre fréquence cardiaque devrait revenir plus rapidement à un niveau plus bas à la fin de votre activité, indiquant une meilleure forme cardiovasculaire.

Une fréquence cardiaque de récupération plus lente peut aussi indiquer le besoin d'interrompre votre entraînement, dû à la fatigue, la maladie ou tout autre facteur.

Votre fréquence cardiaque de récupération est représentative du changement de votre fréquence cardiaque sur une période de temps. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre le changement de votre fréquence cardiaque sur une période de 1 ou de 2 minutes.



Déterminer manuellement la fréquence cardiaque de récupération

Pendant que le chronographe est en marche, la minuterie de fréquence cardiaque de récupération démarre automatiquement après avoir appuyé sur STOP/SET/RESET, si la montre reçoit les données du cardiofréquencemètre numérique. Vous pouvez lancer manuellement un calcul de la fréquence cardiaque de récupération après avoir arrêté le chronographe en suivant les étapes ci-dessous.

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher RECOVER.

   REMARQUE : Depuis cet affichage, vous pouvez régler la durée de la fréquence cardiaque de récupération automatique enregistrée à la fin d'une séance de chronographe.

2. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour passer d'une période de récupération de 1 minute à une période de 2 minutes.

3. Appuyer sur START/SPLIT. La première ligne de l'affichage de la montre indique la fréquence cardiaque au début de la période de récupération, suivie de votre fréquence cardiaque actuelle. La ligne inférieure de l'affichage indique le temps restant de votre période de récupération.

   REMARQUE : La montre ne peut enregistrer une période de récupération que si elle reçoit des données de fréquence cardiaque valides du cardiofréquencemètre numérique. Sans fréquence cardiaque actuelle, l'écran affichera NO HRM DATA à la fin de la période de récupération. Si la fréquence cardiaque de début est plus basse que la fréquence cardiaque finale, l'écran affichera NO REC.

4. Après un compte à rebours de 1 ou 2 minutes, la montre émettra un bip indiquant la fin de la période de récupération. La montre enregistrera votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrayant la deuxième valeur de la première, affichant la différence comme étant la fréquence de récupération.

5. Vous pouvez continuer à lancer des périodes de récupération de 1 ou 2 minutes en répétant l'étape 3.

Examen

Le mode Examen vous permet de rappeler des données générales enregistrées par le chronographe durant l’activité la plus récente.



Les données des groupes de paramètre apparaissent dans l’ordre enregistré.

- ❖ **Durée totale :** Le temps pendant lequel le chronographe était en marche au cours de votre activité.
- ❖ **Durée dans les zones :** Durée pendant une activité lorsque votre fréquence cardiaque se trouve entre les limites inférieures et supérieures des zones cibles délimitées.
- ❖ **Fréquence cardiaque moyenne :** La fréquence cardiaque moyenne réalisée lors d’une activité.

- ❖ **Fréquence cardiaque de pointe :** La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque minimale :** La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- ❖ **Calories totales :** Nombre de calories dépensées pendant une activité. Ce nombre dépend du poids que vous avez indiqué lors du réglage de votre cardiofréquencemètre numérique, de votre fréquence cardiaque pendant l’activité, et du temps passé pour cette activité.
- ❖ **Fréquence cardiaque de récupération :** Résultat du calcul le plus récent de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ **Rappel du temps au tour ou intermédiaire :** La durée et la fréquence cardiaque moyenne pour chaque segment de votre séance d’exercice.

Vérification des données d’activités

1. Appuyer sur MODE jusqu’à afficher REVIEW.
2. Appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) faire défiler les données d’activité.

Mode Examen : remarques et conseils pratiques

- ❖ Lorsque le chronographe est remis à zéro (position de réinitialisation) pour une nouvelle activité, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées, à l'exception de la fréquence cardiaque de récupération.
- ❖ Sans le cardiofréquencemètre numérique, la durée totale et le rappel du temps au tour ou intermédiaire s'affichent depuis le mode Examen, ainsi que la dernière fréquence cardiaque enregistrée.

CONFIGURATION CFM

Le mode Configuration CFM permet de sélectionner et de paramétrer certaines données statistiques essentielles qui seront utilisées par votre cardiofréquencemètre numérique.

Veilleuse **INDIGLO®** Appuyer pour illuminer la montre.

MODE
Appuyer pour entrer ou quitter un mode ou pour passer au chiffre ou groupe de paramètres suivant.

START/SPLIT
Appuyer pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou pour augmenter ou passer à un élément que vous souhaitez régler.



STOP/SET/RESET
Appuyer pour commencer le réglage ou le valider.

HEART RATE
Appuyer pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme sonore ou pour passer aux éléments que vous souhaitez régler.

Pour fixer une zone cible de fréquence cardiaque

Vous pouvez choisir une des zones cibles de fréquence cardiaque préréglées ou régler la zone cible de fréquence cardiaque manuelle afin de la personnaliser.

Zones de fréquence cardiaque cibles préréglées

Les zones de fréquence cardiaque cibles préréglées indiquées dans le tableau ci-dessous correspondent à votre fréquence cardiaque maximale (MHR).

Zone	Limite inférieure	Limite supérieure
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Consultez le tableau de la page 49 afin de déterminer la zone que vous souhaitez utiliser.

Pour choisir une zone cible de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
2. Appuyer sur START/SPLIT pour faire défiler les zones cibles de fréquence cardiaque (intitulées ZONE 1 à ZONE 5).
3. Appuyer sur HEART RATE pour activer ou désactiver l'alarme sonore. Lorsque l'alarme sonore est activée, la montre émet un bip sonore pour vous avertir que vous êtes au-dessus ou en dessous de la zone de fréquence cardiaque choisie et elle continuera d'émettre un bip sonore jusqu'à ce que vous retourniez dans votre zone cible.

4. Appuyer sur MODE pour enregistrer la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée et quitter le mode Configuration CFM. Après avoir quitté le mode Configuration CFM, la montre utilise la zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée pour tous ses calculs et suivis basés sur le CFM.

Zone cible de fréquence cardiaque manuelle

La zone cible de fréquence cardiaque manuelle permet de personnaliser les limites inférieures et supérieures de la zone cible de fréquence cardiaque. Vous pouvez utiliser la zone cible de fréquence cardiaque manuelle lorsque la plage de 10 % de la zone cible de fréquence cardiaque préréglée est trop petite ou trop grande pour vos objectifs de mise en forme.

Pour régler la zone cible de fréquence cardiaque manuelle :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
2. Appuyer sur START/SPLIT jusqu'à ce que MANUAL s'affiche.
3. Appuyer ensuite sur STOP/SET/RESET pour commencer le réglage. Le mot MANUAL clignote sur l'écran.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour commencer à régler les limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur clignotante, HEART RATE (–) pour la diminuer, ou MODE (NEXT) pour passer à la valeur suivante.
6. Une fois terminé le réglage des limites supérieures et inférieures de la zone cible de fréquence cardiaque, vous pouvez appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer les paramètres choisis et quitter le mode de réglage ou vous pouvez continuer à régler ou modifier d'autres données statistiques de fréquence cardiaque.

   REMARQUE : Lorsque les limites supérieures et inférieures sont réglées à un intervalle de moins de 5 BPM, la montre ajuste la limite inférieure à 5 BPM de moins que la limite supérieure.

Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque

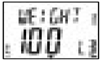
Outre la sélection d'une zone cible de fréquence cardiaque, il est important d'indiquer votre poids, votre fréquence cardiaque maximale ainsi que le mode d'affichage de la fréquence cardiaque. La précision des renseignements fournis pour ces options aide à personnaliser le cardiofréquencemètre numérique en fonction de vos besoins de mise en forme.

Réglage des autres données statistiques de fréquence cardiaque :

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Configuration CFM.
2. Appuyer ensuite sur STOP/SET/RESET pour commencer le réglage. La zone cible de fréquence cardiaque sélectionnée clignote sur l'affichage.
3. Effectuer toute modification en appuyant sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–). Dans certains groupes de paramètres, le fait d'appuyer sur START/SPLIT (+) augmentera une valeur et le fait d'appuyer sur HEART RATE (–) diminuera une valeur. D'autres fois, le fait d'appuyer sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) vous permettra de passer d'une option ou d'un cycle à l'autre à l'intérieur d'un groupe de paramètres.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer au chiffre suivant à régler ou au groupe de paramètres suivant.

5. Appuyer sur STOP/SET/RESET pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.
6. Appuyer sur MODE pour quitter Configuration CFM.

Vous pouvez faire les modifications indiquées dans le tableau.

Groupe de paramètres	Affichage	Description
Poids		Vous pouvez entrer votre poids actuel et l'afficher soit en livres (lb) ou en kilogrammes (kg) Ce nombre est utilisé pour calculer combien de calories vous brûlez pendant votre activité. Vous ne pouvez pas enregistrer un poids inférieur à 22 lb (30 kg) ou un poids supérieur à 550 lb (150 kg).
Fréquence cardiaque maximale		Votre valeur maximale de fréquence cardiaque est utilisée pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque préétablies ; elle est aussi utilisée comme référence pour afficher votre fréquence cardiaque en terme de pourcentage maximal (%MAX). La fréquence cardiaque maximale ne peut être réglée en dessous de 80 ni au dessus de 240 battements par minute (BPM).
Affichage de la fréquence cardiaque		Vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque en battements par minutes (BPM) ou en pourcentage maximal (%MAX).

Cardiofréquencemètre numérique : remarques et conseils pratiques

❖ À tout moment pendant le réglage, vous pouvez enregistrer vos changements et revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque en appuyant sur STOP/SET/RESET (DONE).

❖ Lors du réglage de la montre, si vous n'appuyez sur aucun bouton pendant une période de 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les changements que vous avez effectués et quitte le mode de réglage.

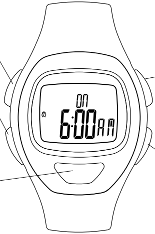
ALARME

Vous pouvez vous servir de la montre comme d'un réveil pour vous alerter à une heure choisie. Lorsque la montre arrive à l'heure de l'alerte, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes.

Veilleuse **INDIGLO®**
Appuyer pour illuminer la montre.

MODE
Appuyer pour passer au mode ou au chiffre suivant.

START/SPLIT
Appuyer pour augmenter le réglage des valeurs ou pour ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme.



STOP/SET/RESET
Appuyer pour commencer le réglage ou le valider.

HEART RATE
Appuyer pour diminuer le réglage des valeurs.

REMARQUE : Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez appuyer un bouton quelconque pour l'arrêter.

Réglage de l'alarme

1. Appuyer sur MODE jusqu'à afficher le mode Alarme.
2. Tenir STOP/SET/RESET enfoncé jusqu'à ce que SET s'affiche brièvement à l'écran, suivi par l'heure indiquée par des chiffres clignotants. La valeur AM/PM clignote également si la montre est réglée sur le format 12 heures.
3. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des heures ou HEART RATE (–) pour les diminuer.

   REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur en cours de réglage, tenir START/SPLIT (+) ou HEART Rate (–) enfoncé.
4. Appuyer sur MODE (NEXT) pour passer aux chiffres des minutes.
5. Appuyer sur START/SPLIT (+) pour augmenter les chiffres des minutes ou HEART RATE (–) pour les diminuer.
6. Appuyer sur STOP/SET/RESET (DONE) pour enregistrer vos changements et quitter le mode de réglage.

Mode Alarme : remarques et conseils pratiques

❖ Pour ACTIVER ou DÉSACTIVER une alarme sans accéder au réglage, appuyer brièvement sur START/SPLIT depuis le mode Alarme.

❖ Notez que lorsque vous modifiez les réglages d'une alarme, celle-ci est automatiquement activée.

❖ Lorsqu'une alarme est activée, l'icone du réveil («) s'affiche en mode Heure de la journée.

❖ Pendant que l'alarme sonne, vous pouvez appuyer un bouton quelconque pour l'arrêter.

❖ Si vous ne coupez pas l'alarme avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenche au bout de cinq (5) minutes.

Soin et entretien

Cardiofréquencemètre numérique

❖ Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la réception de pulsations correctes, rincer à l'eau claire le capteur du cardiofréquencemètre numérique.

❖ Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer le capteur du cardiofréquencemètre ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient égratigner les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.

❖ Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures élevées ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.

❖ Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.

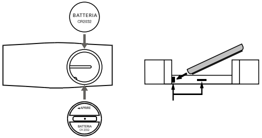
❖ L'intérieur du cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments réparables par l'utilisateur, sauf les piles.

Pile

Pile du cardiofréquencemètre numérique

Si le cardiofréquencemètre commence à produire des mesures aberrantes ou s'arrête, il se peut que la pile du capteur doive être remplacée. Vous pouvez changer la pile vous-même sans outils spéciaux.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 dans le capteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour changer la pile :



1. Ouvrir le couvercle du logement de la pile du capteur avec une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Remplacer la pile par une pile au lithium CR2032 3V neuve avec le (+) vers vous, en veillant à ne pas toucher les deux contacts, sinon la pile peut se décharger.
3. Une fois la pile introduite, appuyer sur le bouton de remise à zéro (situé dans le coin inférieur gauche) avec un cure-dent ou un trombone déplié et refermer le couvercle à l'aide d'une pièce de monnaie -- en vissant dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour tester la nouvelle pile une fois introduite :

1. S'éloigner des sources possibles de brouillage électrique ou radio.
2. Humecter les coussinets du cardiofréquencemètre et attacher la sangle de poitrine juste en dessous du sternum.
3. Tout en portant la montre, appuyer sur le bouton HEART RATE. Un ensemble de trois tirets (- - -) et l'icone d'un cœur clignotant s'afficheront sur l'écran.
4. Si vous ne voyez pas s'afficher sur votre montre l'icone d'un cœur clignotant, réinstallez la pile du capteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2032.

Pour écarter le risque de dommage permanent de la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyer sur le bouton INDIGLO® pour activer l'éclairage. Une technologie électroluminescente brevetée (brevets américains n° 4,527,096 et 4,775,964) permet d'illuminer la face entière de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Montre

- ❖ Votre montre étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).
- ❖ La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- ❖ Timex recommande de rincer le récepteur à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Cardiofréquencemètre numérique

- ❖ Le cardiofréquencemètre numérique et la sangle de poitrine sont étanches à 30 mètres et résistent à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre numérique Timex® est garanti contre les défauts de fabrication pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex ainsi que ses filiales du monde entier honoreront cette Garantie Internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.
IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été faite par Timex ;
4. s'il s'agit d'un accident, d'une falsification ou d'un abus ;
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains états ou provinces n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Les modalités de la présente garantie vous donnent des droits légaux précis et vous pouvez également vous prévaloir d'autres droits qui varient selon le pays, l'état ou la province.

Pour faire jouer votre garantie, veuillez retourner votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original, ou, pour les États-Unis et le Canada seulement, le bon de réparation original dûment rempli ou une feuille mentionnant vos nom, adresse, N° de téléphone, date et lieu de l'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 7,00 $ É.U. aux États-Unis, de 6,00 $ CAN au Canada et de 2,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais de port et de manutention. N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au R.U., composer le 44 020 8687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne, composer le 49 7 231 494140. Au Moyen-Orient et en Afrique, composer le

971-4-310850. Dans les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex pour des renseignements sur la garantie. Au Canada, aux É.-U. et en certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour vous faciliter l'envoi du cardiofréquencemètre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre numérique Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Pour toute question concernant les réparations, appeler le 1-800-328-2677.

Pour vous faciliter l'envoi du produit à l'atelier de réparation, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé.

Se reporter aux instructions particulières dans la Garantie internationale Timex pour l'entretien et la réparation de votre cardiofréquencemètre numérique Timex®.

Si vous souhaitez remplacer la sangle ou le bracelet, appeler le 1-800-328-2677.

COUPON DE RÉPARATION POUR LA GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX®

Date d'achat initiale : ______________________________
(joindre si possible une copie du reçu)

Acheté par : ______________________________
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : ______________________________
(nom et adresse)

Raison du renvoi : ______________________________

____

____

CECI EST VOTRE COUPON DE RÉPARATION. CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

Índice de Contenidos

Descripción General

¡Felicitaciones!

Con la compra de su monitor de ritmo cardiaco Timex® digital usted ha contratado a su nuevo entrenador personal. Su monitor de ritmo cardiaco digital le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal.

Comprobará que el monitor de ritmo cardiaco digital es una ayuda para su estado físico fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe tomarse el tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo rendimiento.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor de ritmo cardiaco digital y obtenga un manejo básico de este dispositivo para el estado físico. Principalmente, ¡disfrute de su nuevo compañero en su idea de mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin exagerar. Tan sencillo como:

- ❖ Ejercitar de 3 a 4 veces a la semana.
- ❖ Ejercitar de 30 a 45 minutos durante cada sesión de ejercicio
- ❖ Ejercitar al pulso apropiado

Nota: Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

El pulso representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección del rango de pulso apropiado condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un buen estado físico.

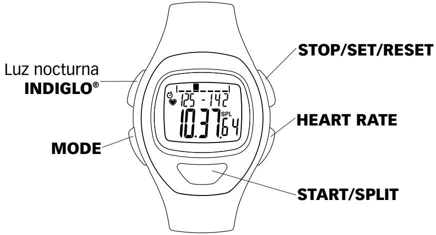
Una vez programado, el monitor de ritmo cardiaco digital puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en el rango de ejercicio que escogió o indicarle si no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Éste no es un aparato médico y no se recomienda que lo utilicen personas con afecciones cardíacas graves.

La transmisión adecuada de los datos del pulso puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el medidor cardiaco digital, u otros factores.

Botones del reloj



NOTA: El uso específico de estos botones varía según el modo. Consulte cada modo para obtener más información sobre cómo usar los botones del reloj.

Símbolos en la pantalla

 Observará el símbolo del contorno de un corazón a medida que el reloj busca la señal del medidor cardiaco (pulsómetro) digital.

 Observará que el símbolo del contorno de un corazón se llena cuando el reloj ha localizado la señal del medidor cardiaco digital. Este símbolo continuará destellando a medida que el reloj reciba la señal del medidor cardiaco digital.

 Observará el símbolo del cronómetro para indicarle que el reloj lleva el conteo de la actividad en el modo de cronómetro.

Observará el símbolo del reloj de arena para indicarle que el reloj lleva el conteo de la actividad en el modo temporizador.

Observará el símbolo del reloj de alarma para indicarle que ha puesto la alarma para indicarle a una hora designada.

Observará el símbolo de la melodía para indicarle que ha puesto el timbre de hora para que suene a cada hora.

Recursos

Recursos impresos

Complementando este manual, su Monitor digital de ritmo cardiaco incluye estos valiosos recursos:

- **Guía del usuario de los medidores de estado físico:** Información completa para la programación, operación y mantenimiento de su Monitor digital de pulso.
- **Heart Zones® Tools for Success (recursos para triunfar en rangos de pulso, sólo para clientes en EUA):** Información para usar su medidor de frecuencia cardiaca digital con el programa de estado físico Heart Zones ®Training System (sistema de entrenamiento de zonas cardiacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón

Recursos en Internet

El sitio web de Timex® ofrece información útil para ayudarle a optimizar su monitor de ritmo cardiaco digital.

- Registre su producto en **www.timex.com**

- Vaya a **www.timex.com/hrm/** para obtener más información sobre los monitores de ritmo cardiaco Timex®, incluidas las listas de las funciones.
- Vaya a **www.timex.com/fitness/** para obtener consejos sobre aptitud física y entrenamiento con los monitores de ritmo cardiaco Timex®.

Para establecer su mejor rango de pulso

Hay cinco rangos de pulso básicos. Sólo seleccione un rango que corresponda a su porcentaje de pulso (ritmo cardiaco) máximo (%MAX) según la meta de estado físico que desea alcanzar durante un ejercicio específico.

RANGO	% MAX	Objetivo	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio liviano	Mantiene un corazón saludable y en forma
2	60% al 70%	Control de peso	Se pierde peso y se disminuyen grasas
3	70% al 80%	Aeróbico básico	Incrementa la estamina y la resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantiene un estado físico excelente
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de élite	Se logra un estado atlético magnífico

Antes de programar su rango deseado, se necesita determinar el pulso máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el pulso máximo. El

folleto *Heart Zones® Tools For Success* incluido en el empaque de monitor de ritmo cardiaco Personal (solamente para clientes en los Estados Unidos) proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías.

Sin embargo, si no puede usar ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success* (solamente para clientes en EE. UU.) usted podría pensar en usar el método según la edad.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185.
 Una vez que sepa el pulso máximo, puede establecer los rangos descritos en la tabla de la página anterior.

Monitor de Ritmo Cardiaco Digital

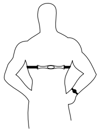
Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de estado físico y pulso máximo, Timex recomienda que ingrese esta información en el modo PROGRAMACIÓN del monitor. Esto le permitirá ajustar su Monitor digital de pulso a sus parámetros personales. Para más información sobre el modo PROGRAMACIÓN del monitor, ir a las páginas 113 a 118.

Para usar su monitor de ritmo cardiaco digital

Para obtener información más detallada sobre el uso y cuidado del monitor de ritmo cardiaco digital, consulte la *guía del usuario del medidor de estado físico* enviada con su producto.

1. Moje las almohadillas del medidor cardiaco digital.
2. Centre el medidor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.
3. Pulse MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronómetro o Contador, usted puede ver el pulso.



4. Mientras está de pie al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de frecuencia cardiaca u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima el botón HEART RATE de su reloj. Aparecerá el icono del contorno de un corazón que indica que el reloj espera la señal del medidor de pulso. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón que comienza a latir.
5. Comience la actividad.

   NOTA: El reloj registra automáticamente el pulso y otros datos estadísticos acerca de la actividad (disponible en modo de revisión) sólo si funciona en modo cronógrafo durante su actividad.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando pasa por encima o por debajo del rango de pulso elegido pulse y mantenga el botón HEART RATE para apagar la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese al rango elegido. Cuando apague la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT OFF (mantenga pulsado para apagar). Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje ALERT OFF (alarma apagada). De manera inversa, cuando encienda la alarma, verá el mensaje HOLD ALERT ON (mantenga pulsado para encender). Siga

pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje AUDIBLE ALERT OFF (alarma sonora encendida).

7. Cuando haya terminado su actividad en el modo cronógrafo, pulse STOP/SET/RESET para dejar de registrar los datos de la actividad.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo de revisión. Este modo incluye el pulso y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Vea más información acerca del modo de revisión en las páginas 111 a 113.

Sugerencias para el monitor de ritmo cardiaco digital

El reloj y el medidor cardiaco digital deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del pulso, usted puede recibir el mensaje NO HRM DATA en la visualización del Reloj. Intente lo siguiente:

❖ Acorte la distancia entre el reloj y el medidor cardiaco digital.

❖ Ajuste la colocación del medidor cardiaco digital y la banda elástica del pecho.

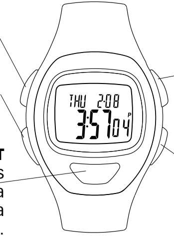
❖ Asegúrese que las almohadillas del medidor cardiaco digital estén húmedas.

❖ Revise la pila en el medidor cardiaco digital y reemplácela si es necesario.

❖ Aléjese de otros monitores de ritmo cardiaco u otras fuentes de interferencia radial o eléctrica.

Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas. Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.



Para programar o ajustar la hora, fecha y señales sonoras

1. Pulse MODE hasta que el modo Hora del día aparezca y muestre la hora actual.
2. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET hasta que aparezcan brevemente las palabras HOLD TO SET en la visualización seguidas por SET TIME con el número 1 intermitente en la esquina inferior derecha.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) para cambiar entre la zona horaria primaria (T1) o secundaria (T2).

4. Pulse MODE (NEXT) para programar la hora para la zona horaria escogida. En la pantalla aparecerá la hora con el valor de las horas destellando.
5. Haga los ajustes que desee como se indica en la tabla de las dos páginas siguientes.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Puede hacer los ajustes de hora del día a este reloj descritos en las tablas que aparecen en esta página y la siguiente.

Grupo de programación	Ajuste
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (–) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (–) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) para llevar los segundos a cero.
Día de la semana	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días de la semana o HEART RATE (–) para atrasarlos.
Mes	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (–) para atrasarlos.

Grupo de programación	Ajuste
Fecha	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de la fecha o HEART RATE (–) para disminuirlo.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en el pantalla de hora.
Presentación del mes y día	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) para alternar la presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, 15 de marzo puede aparecer como 3-15 (MM-DD) o 15.03 (DD.MM).
Señal sonora cada hora	Pulse START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.
Sonido al Pulsar	Pulse START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre el sonido al pulsar activado o desactivado. Cuando enciende el sonido del botón al pulsar, su reloj emitirá un sonido cada vez que oprima un botón que no sea el de INDIGLO®.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y mantenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (–).

Para cambiar las zonas horarias

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Para ver la segunda zona en el modo horario, pulse START/SPLIT. Destellará T1 o T2 en la esquina inferior derecha lo que indica la zona horaria alternativa. Puede cambiar de T1 a T2 o de T2 a T1 siguiendo estos pasos:

1. Pulse y sostenga START/SPLIT hasta que aparezca HOLD FOR TIME 1 o HOLD FOR TIME 2.
2. Continúe sosteniendo hasta que la hora cambie y el reloj emita un sonido.

Sugerencias para la hora

- ❖ Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier otro modo en el reloj pulsando MODE hasta que aparezca la hora en pantalla.
- ❖ El reloj no ajusta automáticamente la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, se debe ajustar la hora manualmente.
- ❖ El reloj pasa automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. Para ajustar un año bisiesto, se debe establecer la fecha manualmente al 29 de febrero. El reloj entonces pasará automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.
- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de hora presionando STOP/SET/RESET.
- ❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

- ❖ Con el cronógrafo o el temporizador corriendo junto con el medidor cardiaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
  1) Hora del Día con Día/Mes/Fecha;
  2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
  3) Barra de zona de entrenamiento/Tiempo de vuelta o intervalo;
  4) Pulso/tiempo de vuelta o intervalo;
  5) Tiempo de vuelta o intervalo/pulso; o
  6) Solamente pulso.

Ejemplo de Hora del Día

Suponga que usted vive en San Francisco y trabaja con un cliente en Singapur. Como toda persona ocupada, es imperativo que lleve cuenta de la hora, de modo que ajusta T1 a su hora local. Pero también es importante tener un rápido recordatorio de la hora de su cliente, por lo tanto usted ajusta T2 a la hora de Singapur. Con ambas zonas horarias disponibles, puede revisar rápidamente la hora de su cliente o incluso cambiar su reloj para mostrar T2 cuando usted viaje a Singapur.

Cronógrafo

El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta por 100 horas. También puede recuperar información de hasta 30 vueltas.

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

MODE
Pulse para ir al siguiente modo, o mostrar de inmediato una nueva vuelta o intervalo.

START/SPLIT
Pulse para comenzar a tomar el tiempo, tomar una vuelta o intervalo, o continuar tomando el tiempo después de una pausa.



STOP/SET/RESET
Pulse para borrar los datos del cronógrafo, escoger entre formato de vuelta o intervalo, o poner pausa o parar el cronógrafo.

HEART RATE
Pulse para cambiar entre vistas de pantalla

Terminología de cronógrafo

❖ **Cronógrafo:** El cronógrafo registra fracciones de tiempo por la duración de su actividad.

❖ **Vuelta:** El tiempo de vuelta registra segmentos separados de su actividad.

❖ **Intervalo:** El intervalo acumulativo registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actividad actual.

❖ **Tomando una vuelta o tiempo acumulativo:** Cuando usted toma una vuelta o el tiempo acumulativo, el cronógrafo registra un tiempo y comienza a cronometrar automáticamente uno nuevo.

Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Pulse y sostenga STOP/SET/RESET para borrar los datos del cronógrafo.
3. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre el formato de pantalla de vuelta y tiempo acumulativo. No puede elegir un formato de pantalla si el cronógrafo está funcionando o no se reinicializó.
4. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje. En la pantalla aparecerá el símbolo (⏱).
5. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el número de vuelta o intervalo, el pulso promedio durante ese tiempo (de vuelta o intervalo) si se están recibiendo los datos del medidor cardiaco digital.
6. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o el intervalo O espere unos pocos segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
7. Pulse STOP/SET/RESET para detener el cronometraje cuando usted quiere tomar un descanso o llega al final de su actividad.

   NOTA: El temporizador de recuperación del pulso comenzará automáticamente (durante 1 ó 2 minutos, como lo haya puesto el usuario) después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del medidor cardiaco digital. Para información adicional acerca de la recuperación del pulso, vea las páginas 109 y 110.

8. Pulse START/SPLIT para reanudar el cronometraje O pulse y sostenga STOP/SET/RESET para regresar a la pantalla del cronógrafo y ponerlo en cero.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

❖ Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras corre el cronógrafo. El símbolo de cronómetro (⏱) aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.

❖ Cuando hace funcionar el reloj en modo cronógrafo con el medidor cardiaco digital, acumulará datos cardiacos en el modo de revisión, que incluyen:

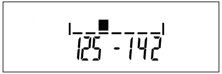
1) Cuánto tiempo permanece su pulso dentro del rango de pulso deseado;
2) Pulso promedio, máximo y mínimo;
3) Calorías totales quemadas;
4) Último pulso de recuperación; y
5) Pulso promedio para cada vuelta o intervalo registrado.

❖ Con el cronógrafo corriendo junto con el medidor cardiaco digital, puede cambiar la pantalla del modo Hora del Día si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:

1) Número de vuelta/intervalo o tiempo de intervalo;
2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
3) Barra de zona de entrenamiento/Tiempo de vuelta o intervalo;
4) Pulso/tiempo de vuelta o intervalo;

5) Tiempo de vuelta o intervalo/pulso; o
6) Solamente pulso.

❖ La barra de la zona de entrenamiento le permite ver gráficamente dónde está su corazón con respecto a los extremos del rango de pulso deseado seleccionado. La flecha izquierda (◀) destellará si está por debajo del rango de pulso deseado y la flecha derecha (▶) destellará si está por encima del rango de pulso deseado.



Vea otra imagen de la barra de la zona de entrenamiento, la figura de la página 102.

Ejemplo del modo Cronógrafo

Escuchó recientemente que el método de correr/caminar puede ayudarle a incrementar su resistencia general y quemar más calorías. Este método propone correr por un rato seguido por una corta caminata. Usted decide utilizar el modo Cronógrafo como ayuda para ensayar este método. Pulse START/SPLIT para comenzar a correr y luego de 10 minutos de carrera pulse START/SPLIT de nuevo y camine por 2 minutos. Continúe usando estas dos secuencias de cronometraje hasta que haya completado 60 minutos de correr/caminar.

Temporizador

El modo temporizador básico le permite establecer un tiempo fijo desde el cual el reloj cuenta regresivamente hasta cero (es decir, 10, 9, 8, ...).

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

MODE
Pulse para ir al siguiente modo o dígito.

START/SPLIT
Pulse para aumentar la programación o comenzar o retomar el temporizador.



STOP/SET/RESET
Pulse para empezar o completar el proceso de programación o poner una pausa o reiniciar el temporizador.

HEART RATE
Pulse para disminuir o cambiar la programación o cambiar entre vistas de pantalla.

NOTA: Usted puede pulsar cualquier botón en el modo temporizador para silenciar la alarma que suena cuando el temporizador llega a cero.

Para fijar el temporizador

1. Pulse MODE hasta que TIMER aparezca.
2. Pulse STOP/SET/RESET hasta que "SET" aparezca brevemente en la pantalla, seguido por el temporizador con el valor de hora que destella.
3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar los valores o HEART RATE (–) para disminuir el valor. Esto se aplica para horas, minutos y segundos.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y mantenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (–).

4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente valor de horas, minutos y segundos.
5. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para operar el temporizador

1. Pulse START/SPLIT para iniciar el conteo regresivo del temporizador. En la pantalla aparecerá el símbolo del reloj de arena (⧖).
2. Pause el conteo regresivo pulsando STOP/SET/RESET.
3. Retome el conteo regresivo pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie pulsando y manteniendo STOP/SET/RESET nuevamente hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original del conteo regresivo.
4. Cuando el temporizador llega a cero, suena una breve alerta y habrá un destello de la luz nocturna INDIGLO®. Pulse cualquier botón para silenciar la alarma.

Sugerencias & trucos del modo Temporizador

❖ Puede pulsar MODE dentro del modo Temporizador para pasar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del reloj de arena seguirá visible para indicar que el temporizador está funcionando.

❖ Puede repetir el conteo regresivo si pulsa inmediatamente START/SPLIT al final una vez que ha parado la alerta.

- ❖ Con el temporizador corriendo junto con el medidor cardiaco digital, puede cambiar la pantalla del modo temporizador si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
  1) Tiempo de cuenta regresiva;
  2) Barra de zona de entrenamiento/Pulso;
  3) Barra de zona de entrenamiento/tiempo de cuenta regresiva;
  4) Pulso/tiempo de cuenta regresiva;
  5) Tiempo de cuenta regresiva/pulso; o
  6) Solamente pulso.

Ejemplo del modo Temporizador

Como parte de su plan general de salud, usted decide realizar una caminata de 30 minutos durante su hora de almuerzo dos veces por semana. Como ayuda para marcar el tiempo de modo que no regrese tarde de su hora de almuerzo, programa su temporizador a 15 minutos. Después de 15 minutos el reloj suena para indicarle empezar a caminar de vuelta a su oficina. Usted comienza de inmediato otro conteo regresivo de 15 minutos, que le ayuda a verificar cuánto tiempo tiene para regresar a su oficina.

Acerca del pulso de recuperación

El pulso de recuperación es un indicador del estado físico y del nivel de entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, su pulso volverá más rápido a una frecuencia cardiaca más baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de estado físico cardiovascular.

Un pulso de recuperación más lento puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.

Su pulso de recuperación representa el cambio en la frecuencia cardiaca durante un tiempo determinado. El monitor de ritmo cardiaco digital registra el cambio en el pulso durante un periodo de 1 ó 2 minutos.



Para determinar manualmente un pulso de recuperación

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del pulso comenzará automáticamente después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del medidor cardiaco digital. También puede iniciar manualmente un pulso de recuperación después de detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.

   NOTA: A partir de esta pantalla, usted establece la duración del pulso de recuperación registrado al final de una sesión de cronógrafo.

2. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre un tiempo de pulso de recuperación de 1 ó 2 minutos.
3. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el pulso al comienzo del periodo de recuperación seguido del pulso actual. La línea de abajo mostrará el tiempo que falta en la cuenta regresiva de recuperación.

   NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo datos válidos del pulso del medidor cardiaco digital. Sin un pulso actual, en la pantalla se leerá NO HRM DATA al terminar el periodo de recuperación. Si el pulso inicial es más bajo que el pulso final, en la pantalla se leerá NO REC.

4. Al finalizar el conteo de 1 ó 2 minutos, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su pulso una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación.

5. Puede volver a iniciar un periodo de recuperación de 1 ó 2 minutos si repite el paso 3.

REVISIÓN

El modo Revisión le permite recuperar la información total grabada por el cronógrafo para su actividad más reciente.



La información de los grupos aparece en el orden de la lista.

- ❖ **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- ❖ **Tiempo en rangos:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el pulso se encuentra entre los límites de rango inferior y superior que usted programó.
- ❖ **Pulso promedio:** El pulso promedio alcanzado durante una actividad.

❖ **Pulso máximo:** El pulso más rápido registrado durante una actividad.

❖ **Pulso mínimo:** El pulso más lento registrado durante una actividad.

❖ **Calorías totales:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del peso que ingresó cuando programó el monitor de ritmo cardiaco digital, el pulso promedio durante su actividad y el tiempo en que efectuó en la actividad.

❖ **Pulso de recuperación:** El resultado del último cálculo del pulso de recuperación.

❖ **Recuperar tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el pulso promedio para cada segmento de su ejercicio.

Para revisar los datos de la actividad

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) desplazarse dentro de los datos de la actividad.

Sugerencias & Trucos del Modo Revisión

❖ Cuando usted reinicia el cronógrafo desde cero (la posición de reinicio) para su siguiente actividad, se borran los datos de resumen de la actividad anterior, excepto el pulso de recuperación.

❖ Sin el medidor cardiaco digital, usted verá el tiempo total y recuperará la vuelta o intervalo en el modo de revisión, junto con el último pulso de recuperación registrado.

Programación del Monitor de Ritmo Cardiaco

El modo de programación del monitor de ritmo cardiaco le permite seleccionar datos estadísticos clave para usar con su monitor de ritmo cardiaco digital.

Pulse el botón de luz nocturna **INDIGLO®** para activar la luz.

MODE
Pulse para ir al siguiente modo, dígito, o grupo de programación.

START/SPLIT
Pulse para seleccionar un rango de pulso deseado o para aumentar o alternar en la programación.



STOP/SET/RESET
Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

HEART RATE
Pulse para encender o apagar la alerta sonora o para disminuir o alternar en la programación.

Para establecer un rango de pulso deseado

Usted puede elegir uno de los rangos de pulso deseados preestablecidos o establecer el rango de pulso deseado manualmente adecuado a sus necesidades.

Rangos de pulso deseados preestablecidos

Los rangos de pulso deseado preestablecidos descritos en la siguiente tabla corresponden a su valor de pulso máximo (MHR).

Zona	Límite inferior	Límite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine el rango que desea usar revisando la tabla de la página 93.

Para elegir un rango de pulso deseado preestablecido:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse START/SPLIT para moverse entre los rangos de pulso deseados (marcados de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pulse HEART RATE para encender o apagar la alarma sonora . Si enciende la alerta sonora, el reloj sonará para avisarle cuando pasa por encima o por debajo del rango de pulso elegido y continuará sonando hasta que regrese al rango deseado.

4. Pulse MODE para guardar su rango deseado elegido y salir del modo de programación del monitor de pulso. Cuando deje el modo programación del monitor de pulso, el reloj usará el rango que usted haya seleccionado para hacer todas las operaciones y registros de los datos del pulso.

Rango de pulso deseado manual

El rango de pulso manual le permite adecuar los límites superior e inferior de su rango de pulso deseado. Usted podría usar rango de pulso deseado manual cuando el intervalo de 10% de los rangos de pulso deseado preestablecido es muy grande o muy pequeño para sus metas de ejercicio.

Para establecer un rango de pulso deseado manual:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse START/SPLIT hasta que aparezca MANUAL.
3. Pulse STOP/SET/RESET para ingresar el proceso de programación. Verá que la palabra MANUAL destella en la pantalla.
4. Pulse MODE (NEXT) para comenzar a programar los rangos superior e inferior del pulso deseado.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor que destella o HEART RATE (–) para disminuir el valor que destella, o MODE (NEXT) para avanzar al siguiente valor.
6. Cuando haya terminado de programar los límites superior e inferior del rango de pulso deseado, puede pulsar STOP/SET/RESET (DONE) para guardar su programación y salir del proceso de programación o puede continuar ajustando otros datos estadísticos del pulso.

Nota: Si sus valores superior e inferior tienen menos de 5 pulsaciones por minuto de diferencia, el reloj ajustará el límite inferior para que sea 5 ppm. menor que el límite superior.

Para fijar otros datos estadísticos del pulso.

Además de seleccionar un rango de pulso deseado, es importante que establezca su peso, frecuencia cardiaca máxima y pulso para mostrar. La información exacta usada en estas opciones ayuda a ajustar su monitor de ritmo cardiaco digital a sus necesidades específicas de estado físico.

Para fijar otros datos estadísticos del pulso:

1. Pulse MODE hasta que aparezca HRM Setup Mode.
2. Pulse STOP/SET/RESET para ingresar el proceso de programación. Verá que su rango de pulso deseado destella en la pantalla.
3. Haga el ajuste deseado presionando START/SPLIT (+) o HEART RATE (–). Al presionar START/SPLIT (+) en ciertos grupos de programación se incrementará un valor y al presionar HEART RATE (–) se disminuirá un valor. En otros casos pulsando START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) se cambia entre dos opciones o se circula en un grupo de programación.
4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito que desea programar o al siguiente grupo de programación.
5. Pulse STOP/SET/RESET para guardar los cambios y salir del proceso de programación.
6. Pulse MODE para salir de la programación del monitor de ritmo cardiaco.

Puede hacer los ajustes que se describen en la tabla.

Grupo de programación	Pantalla	Descripción
Peso		Usted puede ingresar su peso actual y si su peso aparece en libras (lb.) o kilogramos (kg). Este número se usa para ayudar a calcular cuántas calorías se queman durante su actividad. El peso registrado no puede ser inferior a 22 libras (10 kg) o superior a 550 libras (250 kg).
Pulso máximo		El valor del pulso máximo se usa para determinar sus rangos de pulso deseado y también sirve de referencia para mostrar el pulso en términos de porcentaje máximo (%MAX). El pulso máximo no se puede fijar en menos de 80 o más de 240 pulsaciones por minuto (ppm).
Visualización del pulso		A su elección, el pulso podrá mostrarse en pulsaciones por minuto (ppm) o como porcentaje del máximo (%MAX).

Sugerencias para el monitor de ritmo cardiaco digital

- ❖ En cualquier momento durante el proceso de programación, puede guardar sus cambios y volver a la pantalla principal de pulso presionando STOP/SET/RESET (DONE).

❖ Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 a 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que usted haya hecho y terminará el proceso de programación.

ALARMA

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma para avisarle a una hora preestablecida. Cuando el reloj llega a una alarma programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO® destella durante 20 segundos.



NOTA: Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.

Para fijar la alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca el modo Alarma.
2. Pulse y mantenga STOP/SET/RESET hasta que SET aparezca

brevemente en la pantalla, seguido de la hora con el valor de horas que destella. Si el reloj estuviera en el formato de 12 horas, también destellará el dato AM/PM.

3. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (–) para disminuirlo.

   NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y mantenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (–).
4. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (–) para disminuirlo.
6. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Sugerencias & Trucos del Modo Alarma

❖ Para activar o desactivar la Alarma sin entrar en el modo programación, oprima el botón START/SPLIT mientras esté en el Modo ALARMA.

❖ Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.

❖ Cuando programa la alarma, el símbolo del reloj de alarma (🔔) aparece en el modo Hora del Día.

❖ Cuando suene la alarma, puede pulsar cualquier botón del reloj para silenciarla.

❖ Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

Monitor digital de ritmo cardiaco

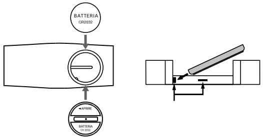
- ❖ Para evitar la acumulación de materiales que puedan interferir la capacidad del monitor cardiaco digital para recibir un pulso real, lávelo con agua dulce.
- ❖ No limpie el medidor cardiaco digital o la banda para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes plásticas y corroer el circuito electrónico.
- ❖ No someta el monitor cardiaco digital a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallas de funcionamiento, reducción de la vida útil de los componentes electrónicos, daños en las pilas o alteraciones en las piezas.
- ❖ No manipule los componentes internos del medidor cardiaco digital. Si lo hace, provocará la expiración de la garantía del medidor y puede causar daños.
- ❖ El medidor cardiaco digital no contiene piezas reparables por los usuarios, con excepción de las pilas.

Pila

Pila del medidor cardiaco digital

Si las lecturas del pulso se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del medidor cardiaco digital. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

El medidor cardiaco digital emplea una pila de litio CR2032. Para cambiar la pila:



1. Abra el compartimiento de la pila del medidor con una moneda, girándola en sentido contrario a las manecillas de reloj.
2. Reemplace la pila con una nueva de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya terminado de insertar la pila, pulse el botón de reinicio (ubicado en la esquina inferior izquierda) con un escarbadientes o un clip enderezado y cierre la tapa con una moneda -- atornillando en el sentido de las manecillas del reloj.

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de las fuentes de interferencia eléctrica o radial.
2. Humedezca las almohadillas del medidor cardiaco digital y apriete la correa del pecho debajo del esternón.
3. Mientras se coloca el reloj, presione el botón HEART RATE. Una serie de tres guiones cortos (- - -) y el símbolo del corazón destellando aparecerán en la pantalla.

4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del medidor.

NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

Reemplazo de la pila del reloj

Si la pila del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una pila de litio CR2032.

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL MONITOR A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA PILA.

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. La tecnología electroluminiscente patentada (patentes de EUA 4.527.096 y 4.775.964) ilumina toda la esfera del reloj por la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

❖ El reloj, resistente a 30 metros de profundidad, tolera una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivalente a una inmersión a 98 pies o 30 metros de profundidad).

❖ El reloj es resistente al agua solamente mientras el cristal, los botones y la caja permanezcan intactos.

❖ Timex recomienda que enjuague su monitor para la muñeca con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PRESIONE NINGÚN BOTÓN BAJO EL AGUA.

Monitor digital de ritmo cardiaco

❖ Su monitor cardiaco digital a 30 metros de profundidad y la banda del pecho toleran una presión de agua de 60 libras por pulgada cuadrada (equivale a una inmersión a 98 pies o 30 metros de profundidad).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL PULSO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

Garantía y Servicio

Garantía de Timex internacional (garantía limitada en EUA)

Timex Corporation garantiza su monitor de ritmo cardiaco digital Timex® contra defectos de fabricación durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Cabe aclarar que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardiaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.
IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDIACO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardiaco no se compró inicialmente a un autorizado distribuidor de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso; y
5. en el cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podría cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR PERJUICIOS DIRECTOS, INDIRECTOS NI ESPECIALES. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de perjuicios, por lo cual estas limitaciones podrían no aplicarse en su caso particular. Esta garantía le otorga derechos establecidos por ley, pero usted también podría tener otros derechos que difieren de un país a otro, o de un estado a otro.

Para solicitar los servicios incluidos en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardiaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o en EUA y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Por favor incluya lo siguiente con su monitor de ritmo cardiaco

para cubrir el costo de envío y manejo (este importe no es para el pago de la reparación): En EUA, un cheque o giro por valor de US $ 7.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque certificado o giro por valor de CAN $6.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque certificado o giro por valor de UK £ 2.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío. NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EUA, por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llamar al número 1-800-263-0981. En Brasil, al +55 (11) 5572 9733. En México, al 01-800-01-060-00. En América Central, países del Caribe, Bermudas y Bahamas, al (501) 370-5775 (EUA). En Asia, al 852-2815-0091. En el Reino Unido, al 44 020 8687 9620. En Portugal, al 351 212 946 017. En Francia, al 33 3 81 63 42 00. En Alemania, al 49 7 231 494140. En el Medio Oriente y África, al 971-4-310850. En otras áreas, consulte al vendedor local de Timex o al distribuidor de Timex. En Canadá, EUA y en otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo previamente pagado para que envíe el monitor de ritmo cardiaco a reparación.

Servicio

Si su monitor de ritmo cardiaco digital Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex le pueden proporcionar un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía Internacional encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor de ritmo cardiaco digital Timex® .

Si necesita una correa o pulsera de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

GARANTÍA INTERNACIONAL DE TIMEX® CUPÓN DE REPARACIÓN

Fecha original de compra: ______________________
(Si la tiene, adjunte la factura de compra)

Comprado por: ______________________
(Nombre, dirección y teléfono)

Sitio de compra: ______________________
(Nombre y dirección)

Razón de devolución: ______________________

____

____

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN.
GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

Índice

VISÃO GERAL

Parabéns!

Ao comprar o monitor de freqüência cardíaca digital Timex® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de freqüência cardíaca digital lhe oferece a possibilidade de rastrear, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física pessoal.

Você perceberá que o monitor de freqüência cardíaca digital é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com todo dispositivo novo, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com os componentes e, assim, poder tirar o máximo proveito.

Por isso, confira os recursos e as funções do monitor de freqüência cardíaca digital para entender o fundamento desta ferramenta de forma física. Mas, sobre tudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração em forma

Pesquisas recentes sobre forma física indicam que qualquer pessoa pode ficar e manter-se em forma sem exagerar. Pode ser tão simples quanto:

❖ Exercitar 3 a 4 vezes por semana.

❖ Exercitar por 30 a 45 minutos durante cada sessão de exercícios.

❖ Exercitar à freqüência cardíaca adequada.

Observação: Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.

A freqüência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de freqüência cardíaca adequada condiciona o coração, os pulmões e os músculos a desempenharem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

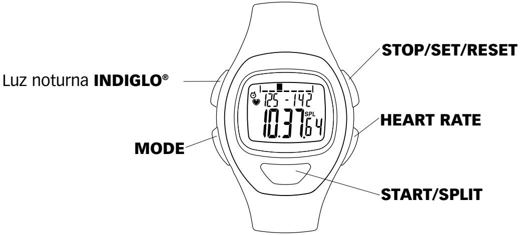
Uma vez configurado, o monitor de freqüência cardíaca digital poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves.

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente da pele com o medidor de freqüência cardíaca digital ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de freqüência cardíaca.

Botões do relógio



OBSERVAÇÃO: O uso específico desses botões varia com o modo. Consulte os diferentes modos para obter mais informações de como usar os botões do relógio.

Ícones do mostrador

 Você verá o ícone de um coração vazio enquanto o relógio busca por um sinal do medidor de freqüência cardíaca digital.

 Você verá o ícone de um coração cheio assim que o relógio localizar um sinal do medidor de freqüência cardíaca digital. Esse ícone continuará a piscar sempre que o relógio receba continuamente um sinal do medidor de freqüência cardíaca digital.

 Você verá um ícone de cronógrafo para indicar que o relógio está cronometrando a atividade no modo Cronógrafo.

Você verá um ícone de ampulheta para indicar que o relógio está cronometrando a atividade no modo Temporizador.

Você verá um ícone de despertador para indicar que o alarme foi configurado para alertá-lo a uma hora determinada.

Você verá um ícone de melodia para indicar que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.

Recursos

Recursos impressos

Além deste manual, o monitor de freqüência cardíaca digital inclui os seguintes recursos úteis:

❖ **Guia do Usuário dos Medidores de Forma Física:** Informações completas de configuração, funcionamento e manutenção do medidor da freqüência cardíaca digital.

❖ **Heart Zones® Ferramentas para Triunfar (somente para clientes nos EUA):** Informações para utilizar o monitor de freqüência cardíaca digital junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Recursos da Internet

Os sites da Timex® na Internet oferecem informações úteis para ajudá-lo a tirar o máximo proveito do monitor de freqüência cardíaca digital.

❖ Registre seu produto no site **www.timex.com**.

❖ Visite **www.timex.com/hrm/** para obter mais informações sobre os

monitores de freqüência cardíaca Timex®, bem como os recursos dos produtos.

❖ Visite **www.timex.com/fitness/** para obter dicas de forma física e treinamento quando usar os monitores de freqüência cardíaca Timex®.

Determinação da zona de freqüência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de freqüência cardíaca. Simplesmente, selecione uma porcentagem de freqüência cardíaca máxima (%MAX) que corresponda à sua zona e a meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

ZONA	% MAX	Meta	Benefício
1	50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
2	60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
3	70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
4	80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
5	90% a 100%	Treinamento atlético de elite	Alcance uma extraordinária condição atlética

Antes de fixar a zona-alvo, você precisa determinar a sua freqüência cardíaca máxima. Essa freqüência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos. O panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* que

acompanha o monitor de freqüência cardíaca pessoal (somente para clientes nos EUA) oferece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso.

Contudo, se você não pode usar nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Ferramentas para Triunfar* (somente para clientes nos EUA), talvez você deva considerar um método com base na idade.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 35 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a freqüência cardíaca máxima estimada. Uma vez sabendo a freqüência cardíaca, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

Monitor de Freqüência Cardíaca Digital

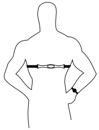
Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a freqüência cardíaca máxima você inclua essas informações no modo HRM SETUP (Configuração de HRM). Com isso você poderá adaptar o monitor de freqüência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais. Consulte as páginas 155-160 para obter informações sobre o modo Configuração de HRM.

Para usar o monitor de freqüência cardíaca digital

Consulte o *Guia do Usuário do Medidor de Forma Física* enviado com o seu produto para obter mais informações sobre o uso e cuidado do monitor de freqüência cardíaca digital.

1. Umedeça os coxins do medidor de freqüência cardíaca digital.
2. Centralize o medidor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione MODE até que apareça o modo desejado. Você pode ver as informações da freqüência cardíaca nos modos Dia, Cronógrafo ou Temporizador.



4. Estando em pé e a uma distância mínima de dois metros (seis pés) de outros monitores de freqüência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão HEART RATE (freqüência cardíaca) do relógio. O ícone de coração vazio da freqüência cardíaca aparecerá no mostrador indicando que o relógio está buscando um sinal do medidor. Quando o relógio começa a receber um sinal, o contorno do coração fica cheio e começa a pulsar.
5. Comece a atividade.

   OBSERVAÇÃO: O relógio registra automaticamente a freqüência cardíaca e outros dados estatísticos sobre a atividade (disponível em modo Rever somente se durante a atividade o relógio estiver em modo Cronógrafo.
6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de freqüência cardíaca escolhida pressione e mantenha pressionado o botão HEART RATE para desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo. Ao desativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT OFF. Continue pressionando o botão HEART RATE até você

ver a mensagem ALERT OFF. De modo oposto, ao ativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT ON. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem AUDIBLE ALERT ON.

7. Ao concluir a atividade no modo Cronógrafo, pressione STOP/SET/RESET para parar de registrar os dados da atividade.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a freqüência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício. Consulte as páginas 153 a 155 para obter mais informações sobre o modo Rever.

Notas e dicas do monitor de freqüência cardíaca digital

O relógio deve estar a um metro (3 pés) de distância do medidor de freqüência cardíaca digital para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo informações de freqüência cardíaca, você receberá a mensagem NO HRM DATA no mostrador do relógio. Tente as seguintes alternativas:

❖ Aproxime o relógio do medidor de freqüência cardíaca digital.

❖ Ajuste a posição do medidor de freqüência cardíaca digital e a cinta torácica elástica.

❖ Verifique se os coxins do medidor de freqüência cardíaca digital estão úmidos.

❖ Verifique a pilha do medidor de freqüência cardíaca digital e substitua-a se for o caso.

❖ Afaste-se de outros monitores de freqüência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

Hora do Dia

O relógio pode funcionar como um relógio comum para mostrar a hora, a data e o dia em dois fusos horários diferentes, utilizando um formato de 12 ou de 24 horas. Observe que você deverá configurar separadamente a hora do dia para cada fuso horário.



Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis

1. Pressione MODE até que apareça o modo Hora do Dia, mostrando a hora atual.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET até que as palavras HOLD TO SET apareçam brevemente no mostrador seguidas de SET TIME com o número 1 piscando no canto inferior direito.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) para alternar o fuso

horário primário (T1) com o secundário (T2) e vice-versa.

4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora no fuso horário escolhido. A hora aparecerá no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado na tabela que se encontra nas duas páginas seguintes.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para este relógio você pode fazer os ajustes da hora do dia que estão escritos nas tabelas que aparecem nesta página e na seguinte.

Grupo de configuração	Ajuste
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (–) para diminuí-lo.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (–) para diminuí-lo.
Segundo	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) para reajustar os segundos para zero.
Dia da semana	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos dias da semana seguintes ou HEART RATE (–) para passar aos dias da semana anteriores.
Mês	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos meses seguintes ou HEART RATE (–) para passar aos meses anteriores.

Grupo de configuração	Ajuste
Data	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da data ou HEART RATE (–) para diminuí-lo.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) para alternar o formato de 12 com o de 24 horas e vice-versa. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.
Apresentação do mês e do dia	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) para alternar as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM-DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3-15 (MM-DD) ou 15.03 (DD.MM).
Sinal horário	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ativado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.
Botão do bipe	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do botão do bipe. Ao ativar o botão do bipe, o relógio emitirá um bipe cada vez que for pressionado um botão que não for o botão INDIGLO®.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (–).

Para trocar o fuso horário

O relógio pode acompanhar as informações de dois fusos horários (T1 e T2). Para ver o outro fuso no modo Hora do Dia, pressione START/SPLIT. T1 ou T2 piscarão no canto inferior direito, indicando o fuso horário alternativo. Você pode passar de T1 para T2 ou de T2 para T1 seguindo as seguintes etapas:

1. Pressione e mantenha pressionado START/SPLIT até que apareça HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2.
2. Continue pressionando até a hora mudar e o relógio emitir um bipe.

Notas e dicas da hora do dia

- ❖ Você pode voltar para o modo Hora do Dia desde qualquer outro modo do relógio ao pressionar MODE até que apareça a hora do dia.
- ❖ O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Quando se passa do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser manual.
- ❖ O relógio passa automaticamente do dia 28 de fevereiro para o dia 1º de março. Para acomodar o ano bissexto, você deve ajustar manualmente a data para 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente de 29 de fevereiro para de 1º de março.
- ❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de tempo pressionando STOP/SET/RESET em qualquer momento do processo de configuração.
- ❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

- ❖ Com o cronógrafo ou o temporizador e o medidor de freqüência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador da Hora do Dia pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
  1) Hora do Dia com Dia/Mês/Data;
  2) Barra de treinamento da zona/Freqüência cardíaca;
  3) Barra de treinamento da zona/Tempo da volta ou fracionado;
  4) Freqüência cardíaca/Tempo da volta ou fracionado;
  5) Tempo da volta ou fracionado/Freqüência cardíaca ou
  6) Só freqüência cardíaca.

Exemplo de Hora do Dia

Suponha que você mora em San Francisco e que trabalha com um cliente na Cingapura. Como toda pessoa ocupada, é importante controlar a hora, então você configura "T1" para o seu horário local. Mas, também é importante ser lembrado da hora do seu cliente, por isso você configura "T2" para o horário da Cingapura. Com ambos os fusos horários disponíveis, você pode verificar rapidamente a hora do cliente ou mesmo passar o seu relógio para que apresente o T2 quando você viaja para a Cingapura.

Cronógrafo

O modo Cronógrafo opera como o principal centro de dados de exercícios do relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode rever informações de até 30 voltas.

Luz noturna **INDIGLO®**
Pressione para iluminar o relógio.

MODE
Pressione para passar para o modo seguinte ou exibir imediatamente uma nova volta ou um novo tempo fracionado.

START/SPLIT
Pressione para começar a cronometrar, usar um volta ou um tempo fracionado ou continuar a cronometrar depois de uma pausa.



STOP/SET/RESET
Pressione para limpar os dados do cronógrafo, escolha entre o formato de mostrador de volta ou tempo fracionado ou pause ou pare o cronógrafo.

HEART RATE
Pressione para trocar a vista do mostrador.

Terminologia do cronógrafo

- ❖ **Cronógrafo:** O cronógrafo registra os períodos de tempo que dura a atividade.
- ❖ **Volta:** O tempo da volta registra segmentos individuais da atividade.
- ❖ **Tempo Fracionado:** O tempo fracionado (Split time) registra o tempo total transcorrido desde o começo da sua atividade atual.
- ❖ **Usar uma volta ou um tempo fracionado:** Ao usar uma volta ou um tempo fracionado, o cronógrafo registra um tempo e automaticamente começa a cronometrar outro seguinte.

Para operar o cronógrafo

1. Pressione MODE até que apareça CHRONO.
2. Pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET para limpar todos os dados do cronógrafo.
3. Pressione STOP/SET/RESET para escolher o formato do mostrador de tempo da Volta ou Fracionado. Você não poderá selecionar um formato de mostrador se o cronógrafo estiver funcionando ou se não for reinicializado.
4. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar. O ícone de cronógrafo (⏱) aparecerá no mostrador.
5. Pressione START/SPLIT de novo para usar uma volta ou um tempo fracionado. O relógio exibirá o número da volta ou do tempo fracionado, cronometrará a freqüência cardíaca média (para a volta ou o tempo fracionado) se os dados do medidor de freqüência cardíaca digital estiverem sendo recebidos.
6. Pressione MODE para mostrar imediatamente as informações da nova volta ou do novo tempo fracionado OU espere uns segundos para que o relógio comece a mostrar automaticamente essas informações.
7. Pressione STOP/SET/RESET para parar de cronometrar quando você quiser fazer uma pausa ou quando concluir a atividade.

   OBSERVAÇÃO: O temporizador da freqüência cardíaca de recuperação começará automaticamente (por um ou dois minutos, como definido pelo usuário) depois de pressionar STOP/SET/RESET se

o relógio estiver recebendo dados do medidor de freqüência cardíaca digital. Consulte as páginas 151 e 152 para obter informações adicionais sobre a freqüência cardíaca de recuperação.

8. Pressione START/SPLIT para continuar cronometrando OU pressione e mantenha pressionado STOP/SET/RESET para limpar o mostrador do cronógrafo e configurá-lo de volta para zero.

Dicas e truques do modo Cronógrafo

❖ Pressione MODE para passar para o modo Hora do Dia enquanto o cronógrafo estiver funcionando. O ícone de cronógrafo (⏱) aparecerá para indicar que o cronógrafo ainda está funcionando.

❖ Quando o relógio estiver funcionando em modo Cronógrafo com o medidor de freqüência cardíaca digital, você acumulará dados relacionados ao coração em modo Rever, como:

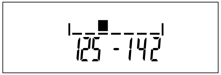
1) Tempo que a freqüência cardíaca permanece na zona-alvo de freqüência cardíaca;
2) Freqüências cardíacas média, máxima e mínima;
3) Total de calorias queimadas;
4) A última freqüência cardíaca de recuperação e
5) A freqüência cardíaca média de cada volta registrada ou tempo fracionado registrado.

❖ Com o cronógrafo e o medidor de freqüência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador do modo Cronógrafo pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:

1) Nº da volta ou do tempo fracionado/Tempo da volta ou fracionado;
2) Barra de treinamento da zona/Freqüência cardíaca;

3) Barra de treinamento da zona/Tempo da volta ou fracionado;
4) Freqüência cardíaca/Tempo da volta ou fracionado;
5) Tempo da volta ou fracionado/Freqüência cardíaca ou
6) Só freqüência cardíaca.

❖ A barra de treinamento da zona permite ver graficamente a posição do seu coração em relação aos extremos baixo e alto da zona-alvo de freqüência cardíaca que você selecionou. Uma seta para a esquerda (◀) piscará se você estiver aquém da zona-alvo da freqüência cardíaca e uma seta para a direita (▶) piscará se você estiver além da zona-alvo da freqüência cardíaca.



Consulte a ilustração do relógio na página 144 para ter outra vista da barra de treinamento da zona.

Exemplo do modo Cronógrafo

Há pouco você soube de um método de corrida/caminhada que pode ajudar a aumentar a resistência total e queimar mais calorias. Esse método exige que a pessoa corra por um período de tempo e logo caminhe por um curto período de tempo. Você decide utilizar o modo Cronógrafo para ajudá-lo a praticar esse método. Você pressiona START/SPLIT para começar a correr e, depois de correr por dez minutos, você pressiona START/SPLIT novamente e caminha por dois minutos. Você continua a usar essas seqüências de duas cronometragens até haver completado 60 minutos de corrida/caminhada.

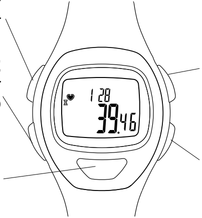
Temporizador

O modo Temporizador permite configurar um tempo fixo a partir do qual o relógio faz uma contagem regressiva até zero (isto é, 10, 9, 8, ...).

Luz noturna **INDIGLO®**
Pressione para iluminar o relógio.

MODE
Pressione para passar para o modo ou dígito seguinte.

START/SPLIT
Pressione para aumentar o item de configuração ou para iniciar ou continuar a cronometragem.



STOP/SET/RESET
Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração ou para fazer uma pausa ou reinicializar o temporizador.

HEART RATE
Pressione para diminuir o item de configuração ou trocar a vista do mostrador.

OBSERVAÇÃO: Você pode pressionar qualquer botão no modo Temporizador para silenciar o alerta que toca quando o temporizador alcança o valor zero.

Para configurar o temporizador

1. Pressione MODE até que apareça TIMER.
2. Pressione STOP/SET/RESET até que SET apareça brevemente no mostrador, seguido pelo temporizador com o valor das horas piscando.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar os valores ou HEART RATE (–) para diminuí-los. Isso é válido para horas, minutos e segundos.

OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (–).

4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo valor de horas, minutos e segundos
5. Pressione STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Para operar o temporizador

1. Pressione START/SPLIT para começar a contagem regressiva do temporizador. O ícone de ampulheta (⌛) aparecerá no mostrador.
2. Interrompa a contagem regressiva pressionando STOP/SET/RESET.
3. Prossiga a contagem regressiva pressionando START/SPLIT de novo ou reinicialize o temporizador pressionando e mantendo pressionado STOP/SET/RESET novamente até que as palavras HOLD TO RESET apareçam brevemente no mostrador seguidas do tempo original da contagem regressiva.
4. Quando o temporizador alcança o valor zero, soa um breve alerta e a luz noturna INDIGLO® pisca. Pressione qualquer botão para silenciar o alerta.

Notas e dicas do modo Temporizador

❖ Você pode pressionar MODE no modo Temporizador para passar o mostrador para outro modo sem ter que interromper o funcionamento do temporizador. O ícone de ampulheta continuará a ser exibido para indicar que o temporizador está funcionando.

- ❖ Você pode repetir a contagem regressiva ao pressionar imediatamente START/SPLIT no fim uma vez que o alerta pare.
- ❖ Com o temporizador e o medidor de freqüência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador de modo Temporizador pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
  1) Tempo da contagem regressiva;
  2) Barra de treinamento da zona/Freqüência cardíaca;
  3) Barra de treinamento da zona/Tempo da contagem regressiva;
  4) Freqüência cardíaca/Tempo da contagem regressiva;
  5) Tempo da contagem regressiva/Freqüência cardíaca ou
  6) Só freqüência cardíaca.

Exemplo do modo Temporizador

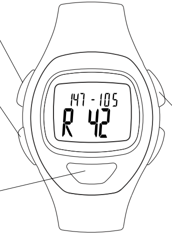
Como parte do seu plano geral de saúde, você decide fazer uma caminhada de 30 minutos durante a hora do lanche, duas vezes por semana. A fim de controlar o tempo e não se atrasar quando voltar do lanche, você ajusta o temporizador para 15 minutos. Depois de 15 minutos o relógio emite um bipe, avisando para começar a caminhada de volta ao escritório. Você inicia imediatamente outra contagem regressiva de 15 minutos, ajudando-o a controlar o tempo que você tem para voltar ao escritório.

Freqüência cardíaca de recuperação

A recuperação da freqüência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treinamento. À medida que você fica mais em forma, a sua freqüência cardíaca deve voltar mais rapidamente a um valor menor ao final da atividade, indicando uma melhor condição cardiovascular.

Uma taxa de recuperação mais lenta também poderá indicar a necessidade de interromper temporariamente o treinamento devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na freqüência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de freqüência cardíaca digital registra a mudança da freqüência cardíaca por um período de um ou dois minutos.



Para determinar manualmente a freqüência cardíaca de recuperação

Com o cronógrafo funcionando, o temporizador da freqüência cardíaca de recuperação começará automaticamente depois de pressionar STOP/SET/RESET se o relógio estiver recebendo dados do medidor de freqüência cardíaca digital. Você também pode iniciar manualmente uma freqüência cardíaca de recuperação depois de parar o cronógrafo observando as seguintes etapas.

1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.

   OBSERVAÇÃO: Deste mostrador você configura a duração da freqüência cardíaca de recuperação automática registrada no final de uma sessão de cronógrafo.

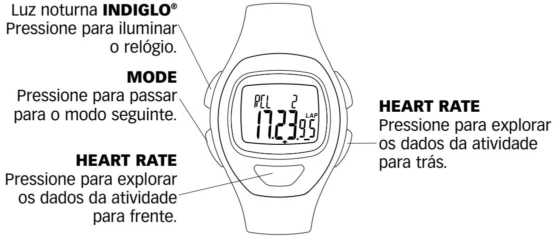
2. Pressione STOP/SET/RESET para alternar o tempo de recuperação de um minuto com o de dois minutos e vice-versa.
3. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a freqüência cardíaca no início do período de recuperação seguida da freqüência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo remanescente da contagem regressiva de recuperação.

   OBSERVAÇÃO: O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo dados válidos de freqüência cardíaca do medidor de freqüência cardíaca digital. Sem uma freqüência cardíaca atual, aparecerá NO HRM DATA no mostrador ao final de um período de recuperação. Se a freqüência cardíaca inicial for menor que a freqüência cardíaca final, aparecerá NO REC no mostrador.

4. Depois da contagem regressiva de um ou dois minutos, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação. O relógio capturará a freqüência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como recuperação.
5. Você pode continuar a iniciar um período de recuperação de um ou dois minutos repetindo a etapa 3.

Rever

O modo Rever permite rever todas as informações da última atividade realizada registradas pelo cronógrafo.



Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada.

- ❖ **Tempo total:** O tempo que o cronógrafo estava funcionando durante uma atividade.

- ❖ **Tempo na zona:** O tempo durante uma atividade em que a freqüência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo.
- ❖ **Freqüência cardíaca média:** A freqüência cardíaca média alcançada durante uma atividade.
- ❖ **Pico da freqüência cardíaca:** O maior valor de freqüência cardíaca registrado durante uma atividade.
- ❖ **Freqüência cardíaca mínima:** O menor valor de freqüência cardíaca registrado durante uma atividade.
- ❖ **Total de calorias:** O número de calorias queimadas durante uma atividade. Esse número depende do peso incluído durante a configuração do monitor de freqüência cardíaca digital, da freqüência cardíaca durante a atividade e do tempo transcorrido na atividade.
- ❖ **Freqüência cardíaca de recuperação:**O resultado do último cálculo da freqüência cardíaca de recuperação.
- ❖ **Revisão da volta ou do tempo fracionado:** O tempo e a média da freqüência cardíaca para cada segmento do exercício realizado.

Para rever os dados da atividade

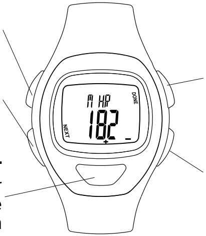
1. Pressione MODE até que apareça REVIEW.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) para explorar os dados da atividade.

Notas e dicas do modo Rever

- ❖ Ao reinicializar o cronógrafo a partir de zero (posição de reinicialização) para a atividade seguinte, apagam-se os dados de resumo da atividade anterior, exceto os da freqüência cardíaca de recuperação.
- ❖ Sem o medidor de freqüência cardíaca digital, você verá o tempo total e a Volta ou o Tempo Fracionado no modo Rever, junto com a última freqüência cardíaca de recuperação registrada.

Configuração do Monitor da Freqüência Cardíaca (HRM)

O modo Configuração do HRM permite selecionar e configurar elementos vitais dos dados estatísticos que serão usados pelo monitor de freqüência cardíaca digital.



Para configurar a zona-alvo da freqüência cardíaca

Você pode escolher uma das zonas-alvo de freqüência cardíaca preconfiguradas ou configurar a zona-alvo de freqüência cardíaca manual para personalizá-la.

Zonas-alvo de freqüência cardíaca preconfiguradas

As zonas de freqüência cardíaca preconfiguradas descritas na tabela a seguir corresponde ao valor de freqüência cardíaca máxima (Maximum Heart Rate - MHR).

Zona	Limite inferior	Limite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine a zona que você quer utilizando os dados da tabela apresentada na página 135.

Para escolher uma zona-alvo de freqüência cardíaca preconfigurada:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione START/SPLIT para passar pelas zonas-alvo de freqüência cardíaca (rotuladas de ZONE 1 a ZONE 5).
3. Pressione HEART RATE para ativar ou desativar – ON ou OFF – o alerta audível. Se o alerta audível for ativado, o relógio emitirá um bipe para

alertá-lo de que você está aquém ou além da zona-alvo de freqüência cardíaca escolhida e continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo.

4. Pressione MODE para salvar a zona-alvo de freqüência cardíaca e sair do modo Configuração de HRM. Ao sair do modo Configuração de HRM, o relógio usará a zona-alvo de freqüência cardíaca selecionada como base para todas as operações e rastreamentos baseados no HRM.

Zona-alvo de freqüência cardíaca manual

A zona-alvo de freqüência cardíaca manual permite personalizar os limites inferior e superior da zona-alvo de freqüência cardíaca. Você poderá usar a zona-alvo de freqüência cardíaca manual quando a faixa de 10% nas zonas-alvo de freqüência cardíaca preconfiguradas for muito grande ou muito pequena para alcançar as metas propostas dos exercícios.

Para configurar a zona-alvo da freqüência cardíaca manual:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione START/SPLIT até que apareça MANUAL.
3. Pressione STOP/SET/RESET para incluir o processo de configuração. Você verá a palavra MANUAL piscando no mostrador.
4. Pressione MODE (NEXT) para iniciar a configuração das zonas-alvo de freqüência cardíaca superior e inferior.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor piscante, HEART RATE (–) para diminui-lo ou MODE (NEXT) para passar para o valor seguinte.
6. Ao finalizar a configuração dos limites superior e inferior da zona-alvo da

freqüência cardíaca, você poderá pressionar STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as configurações e sair do processo e configuração ou continuar a configurar ou ajustar outros dados estatísticos da freqüência cardíaca.

Observação: Se o intervalo configurado entre os alvos superior e inferior for menor que 5 BPM, o relógio ajustará o limite inferior para que seja 5 BPM menor que o limite superior.

Para configurar outros dados estatísticos da freqüência cardíaca

Além de selecionar a zona-alvo da freqüência cardíaca, é importante fixar o peso corporal, a freqüência cardíaca máxima e o mostrador da freqüência cardíaca. Dados precisos dessas opções facilitam o processo de adaptação do monitor de freqüência cardíaca digital às suas necessidades de forma física específicas.

Para configurar outros dados estatísticos de freqüência cardíaca:

1. Pressione MODE até que apareça o modo Configuração de HRM.
2. Pressione STOP/SET/RESET para incluir o processo de configuração. Você verá a zona-alvo de freqüência cardíaca selecionada piscando no mostrador.
3. Faça os ajustes desejados pressionando START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–). Em alguns grupos de configuração, pressionar START/SPLIT (+) aumenta o valor e pressionar HEART RATE (–) o diminui. Outras vezes, pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (–) alterna uma opção com outra ou passa através de um grupo de configurações.
4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o próximo dígito que você

quer configurar ou para o próximo grupo de configurações.

5. Pressione STOP/SET/RESET para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.
6. Pressione MODE para sair da configuração de HRM.

Você pode fazer os ajustes descritos na tabela.

Grupo de configuração	Mostrador	Descrição
Peso		Você pode incluir o seu peso atual e, independente de o valor aparecer em libras (lb) ou quilos (kg), esse número será usado para calcular o número de calorias queimadas durante uma atividade. O peso registrado não pode ser menor que 22 lb (10 kg) nem maior que 550 lb (250 kg).
Freqüência cardíaca máxima		O valor da freqüência cardíaca máxima é utilizada para determinar as zonas-alvo de freqüência cardíaca preconfiguradas e também serve como referência para exibir a freqüência cardíaca expressa como porcentagem da máxima (%MAX). A freqüência cardíaca máxima não pode ser configurada abaixo de 80 nem acima de 240 batimentos por minuto (BPM).
Mostrador da freqüência cardíaca		Você pode escolher que a freqüência cardíaca seja expressa em batidas por minuto (BPM) ou como porcentagem do valor máximo (%MAX).

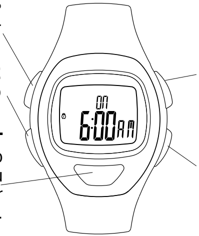
Notas e dicas do monitor de freqüência cardíaca digital

❖ Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de freqüência cardíaca ao pressionar STOP/SET/RESET (DONE) em qualquer momento do processo de configuração.

❖ Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

ALARME

Você pode usar o relógio como um despertador para alertá-lo a uma hora predefinida. Quando o relógio atinge um alarme programado, soa um tom de alarme e a luz noturna INDIGLO® pisca por um período de 20 segundos.



OBSERVAÇÃO: O alarme pode ser silenciado ao pressionar qualquer botão do relógio.

Para configurar o alarme

1. Pressione MODE até que apareça o modo Alarme.
2. Pressione STOP/SET/RESET até que SET apareça brevemente no mostrador seguido pela hora com o valor das horas piscando. O valor AM/PM também piscará se você configurar o relógio para o formato de 12 horas.
3. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (–) para diminuí-lo.

   OBSERVAÇÃO: Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, pressione e mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (–).
4. Pressione MODE (NEXT) para passar para o valor dos minutos.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (–) para diminuí-lo.
6. Pressione STOP/SET/RESET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Notas e dicas do modo Alarme

❖ Para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme sem incluir o estado de configuração, pressione START/SPLIT enquanto estiver no modo Alarme.

❖ Se você alterar qualquer configuração do alarme, este será ativado automaticamente.

❖ Ao configurar o alarme, o ícone de despertador ( ) aparecerá no mostrador no modo Hora do Dia.

❖ O alarme pode ser silenciado ao pressionar qualquer botão do relógio.

❖ Se o alarme não for silenciado antes do final do alerta, um alarme de reserva soará depois de cinco minutos.

CUIDADO E MANUTENÇÃO

Monitor de freqüência cardíaca digital

❖ Para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o monitor de freqüência cardíaca digital receber pulsos válidos, enxágüe-o com água doce.

❖ Não limpe o medidor do monitor de freqüência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.

❖ O monitor de freqüência cardíaca digital não deve ser submetido à força, ao choque, à poeira, à temperatura ou à umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às pilhas ou deformação das peças.

❖ Não adultere os componentes internos do monitor de freqüência cardíaca digital. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do monitor.

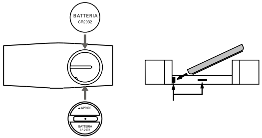
❖ Exceto as pilhas, as peças do monitor de freqüência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas.

Pilha

Pilha do medidor de freqüência cardíaca digital

Se as leituras da freqüência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a pilha do medidor de freqüência cardíaca digital deverá ser substituída. Você mesmo poderá trocar a pilha sem qualquer ferramenta especial.

O monitor de freqüência cardíaca digital deste produto usa uma uma pilha de lítio CR2032. Para trocar a pilha:



1. Abra a tampa da pilha do medidor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Substitua a pilha por uma pilha nova de lítio CR2032 de 3V com o sinal (+) virado para você, cuidando de não tocar os dois contatos, e descarte a pilha.
3. Depois de introduzir a pilha, pressione o botão de reinicialização (localizado no canto inferior esquerdo) com um palito ou clipe de papel esticado e feche a tampa com uma moeda -- parafusando no sentido horário.

Para testar a nova pilha depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio possível.
2. Umedeça os coxins do medidor de freqüência cardíaca digital e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão HEART RATE. Uma série de três travessões (- - -) e um ícone de freqüência cardíaca piscante aparecerão no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a pilha do medidor.

OBSERVAÇÃO: Não há necessidade de que os valores de freqüência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Substituição da pilha do relógio

Quando a pilha do relógio ficar fraca, o mostrador ou a luz noturna INDIGLO® ficará esmaecido(a). O relógio usa uma pilha de lítio CR2032.

Para evitar que ocorram danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA VEEMENTEMENTE QUE VOCÊ LEVE O MONITOR A UM REVENDEDOR LOCAL OU JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A PILHA.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente patenteada (números de patentes dos EUA 4.527.096 e 4.775.964) ilumina o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

Relógio

- ❖ O relógio resistente à água a 30 metros de profundidade suporta 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).
- ❖ O relógio é resistente à água sempre que o cristal, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- ❖ A Timex recomenda enxaguar o relógio com água doce depois de ser exposto à água salgada.

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER DEBAIXO D’ÁGUA.

Monitor de freqüência cardíaca digital

- ❖ O monitor de freqüência cardíaca digital e a cinta torácica, resistentes à água a 30 metros de profundidade, suportam até 60 psi de pressão de água (equivalente a uma imersão de até 98 pés ou 30 metros abaixo do nível do mar).

ADVERTÊNCIA:ESTA UNIDADE NÃO MOSTRARÁ A FREQÜÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA DEBAIXO D'ÁGUA

Garantia e Serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

A Timex Corporation garante o monitor de freqüência cardíaca digital Timex® contra defeitos de fabricação por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de freqüência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.
IMPORTANTE: OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQÜÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de freqüência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou abuso e
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de freqüência cardíaca, nos acessórios ou na pilha. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU DE CONSEQÜÊNCIA. Alguns países e estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de freqüência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de freqüência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Inclua com o monitor de freqüência cardíaca o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de consertos): nos EUA, um cheque ou vale postal no valor de 7 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 6 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 2,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para o 1-800-328-2677 para obter informações adicionais de garantia. No Canadá, ligue para o 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para o +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para o 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para o (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para o 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para o 44 020 8687 9620. Em Portugal, ligue para o 351 212 946 017. Na França, ligue para o 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha, ligue para o 49 7.231 494140. No Médio Oriente e na África, ligue para o 971-4-310850. Para outras áreas, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de freqüência cardíaca digital Timex® chegar a precisar de conserto, envie-o à Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou, então, para:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Para perguntas sobre serviço, ligar para o 1-800-328-2677.

Para lhe facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local de consertos.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre os cuidados e o serviço do monitor de freqüência cardíaca digital Timex®.

Se precisar de um cinta ou banda nova, ligue para o 1-800-328-2677 (nos EUA).

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX®

Data original da compra: ____________________
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Dados do comprador: ____________________
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: ____________________
(nome e endereço)

Motivo da devolução: ____________________

____

____

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. MANTENHA-O NUM LUGAR SEGURO.

Indice

DESCRIZIONE

Congratulazioni!

Acquistando il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®, Lei ha appena assunto un nuovo allenatore privato. Il Suo Monitor digitale della frequenza cardiaca Le dà la possibilità di monitorare, memorizzare e analizzare indicatori chiave del Suo livello di fitness.

Scoprirà anche che il Monitor digitale della frequenza cardiaca è uno strumento per il fitness di facile uso. Ma, come con qualsiasi nuovo dispositivo, dovrà imparare ad usarlo per poterne sfruttare al meglio le potenzialità.

Quindi Le consigliamo di dedicare qualche minuto a scoprire le caratteristiche e le funzioni del Monitor digitale della frequenza cardiaca, per sviluppare una comprensione basilare di questo strumento di fitness. Ma soprattutto, si goda questo Suo nuovo partner che La accompagnerà sulla via di prestazioni sempre migliori!

Un cuore in forma

Recenti scoperte nel campo del fitness hanno evidenziato che chiunque può acquistare un'ottima forma e restare in forma senza per questo diventare un fanatico del fitness. E' sufficiente:

❖ fare esercizio fisico 3-4 volte alla settimana

❖ allenarsi per 30-45 minuti alla volta

❖ fare esercizio alla frequenza cardiaca appropriata

Nota: consultare sempre il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico.

La frequenza cardiaca rappresenta gli effetti dell'esercizio fisico su tutte le parti del corpo. La selezione della zona di frequenza cardiaca appropriata condiziona il cuore, i polmoni ed i muscoli in modo che si esercitino ai livelli ottimali per mettere in buona forma il corpo e mantenerlo tale.

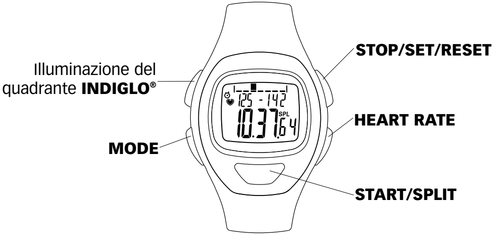
Una volta impostato, il Monitor digitale della frequenza cardiaca indica automaticamente quando l'utente si trova all'interno della zona di esercizio prescelta, e lo avverte quando invece non si trova in tale zona. Può essere di ausilio nel mantenere un livello di intensità fisica tale da aiutare l'utente ad ottenere gli obiettivi di fitness desiderati evitando di esercitarsi troppo o troppo poco.

AVVERTENZA

Questo non è un dispositivo medico e il suo uso non è consigliato per le persone affette da gravi malattie cardiache.

Interferenza con il segnale radio, contatto inadeguato fra la pelle e il Sensore digitale della frequenza cardiaca, o altri fattori potrebbero impedire la trasmissione accurata dei dati relativi alla frequenza cardiaca.

Pulsanti dell'orologio



NOTA: la funzione specifica di questi pulsanti varia a seconda della modalità in cui ci si trova. Per ulteriori informazioni su come usare i pulsanti dell'orologio, consultare le istruzioni relative a ciascuna modalità.

Icone del display

 Si vedrà l'icona del cuore vuota mentre l'orologio cerca un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.

 Si vedrà l'icona del cuore piena una volta che l'orologio ha individuato un segnale proveniente dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Questa icona continuerà a lampeggiare finché l'orologio riceve continuativamente un segnale dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.

 Si vedrà l'icona del cronometro a indicare che l'orologio sta cronometrando la propria attività in modalità Cronografo.

Si vedrà l'icona della clessidra a indicare che l'orologio sta cronometrando la propria attività in modalità Timer.

Si vedrà l'icona della sveglia a indicare che si è impostata la sveglia per essere avvertiti ad un'ora designata.

Si vedrà l'icona della musichetta a indicare che si è impostato il segnale acustico orario in modo che suoni allo scoccare di ogni ora.

Risorse

Fonti di informazione cartacee

Oltre a questo manuale, il Monitor digitale della frequenza cardiaca è corredato dalle seguenti risorse.

❖ **Guida dell'utente ai sensori di fitness:** informazioni complete per l'impostazione, il funzionamento e la manutenzione del Sensore digitale della frequenza cardiaca.

❖ **Strumenti per il successo Heart Zones® (solo per i clienti negli Stati Uniti):** informazioni su come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca insieme al programma di fitness Sistema di allenamento Heart Zones®, volto ad aiutare l'utente a migliorare la forza e la resistenza cardiache.

Risorse sul Web

I siti Web Timex® offrono informazioni utili per ottimizzare il Monitor digitale della frequenza cardiaca.

❖ Registrare il prodotto all'indirizzo**www.timex.com**.

❖ Visitare il sito **www.timex.com/hrm/** per ulteriori informazioni sui Monitor della frequenza cardiaca Timex®, tra cui una descrizione delle funzioni del prodotto.

❖ Visitare il sito **www.timex.com/fitness/** per consigli sul fitness e sugli allenamenti usando i Monitor della frequenza cardiaca Timex®.

Determinazione della propria zona di frequenza cardiaca ottimale

Sono cinque le zone di frequenza cardiaca bersaglio fondamentali. Basta selezionare una percentuale di frequenza cardiaca massima (%MAX) che corrisponda alla propria zona e alla meta di fitness che si desidera raggiungere durante un particolare allenamento.

ZONA	% della frequenza cardiaca massima	Obiettivo	Vantaggio
1	Dal 50% al 60%	Attività fisica leggera	Mantenere un cuore sano e acquistare una buona forma fisica
2	Dal 60% al 70%	Gestione del peso	Dimagrire e bruciare grasso
3	Dal 70% al 80%	Creazione di una base aerobica	Aumentare la forza e la resistenza aerobica
4	Dall'80% al 90%	Condizionamento ottimale	Mantenere una forma fisica eccellente
5	Dal 90% al 100%	Allenamento atletico di alto livello	Acquisire una forma atletica eccellente

Prima di poter impostare la propria zona bersaglio, occorre determinare la propria frequenza cardiaca massima. Si possono usare svariati metodi per stimare la propria frequenza cardiaca massima. Il libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* incluso nella confezione del Monitor personale della frequenza cardiaca (solo per i clienti negli Stati Uniti) riporta una serie di procedure, e Timex suggerisce all'utente di usare una di queste metodologie.

Tuttavia, se non si può usare nessuna delle procedure descritte nel libretto *Strumenti per il successo Heart Zones®* (solo per i clienti negli Stati Uniti), si può prendere in considerazione l'uso di un metodo basato sull'età.

Iniziare con il numero 220 e sottrarre ad esso la propria età. Per esempio, una persona di 35 anni deve iniziare con 220 e sottrarre 35 (la sua età), che dà come risultato una frequenza cardiaca massima stimata di 185. Una volta che si conosce la propria frequenza cardiaca massima, si possono impostare le zone descritte nella tabella alla pagina precedente.

Monitor Digitale della Frequenza Cardiaca

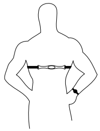
Prima di iniziare

Una volta determinate la propria meta di fitness e la frequenza cardiaca massima, la Timex consiglia di inserire queste informazioni nella modalità HRM SETUP (Impostazione Monitor frequenza cardiaca). Così facendo si personalizza il Monitor digitale della frequenza cardiaca secondo i propri parametri. Per informazioni sulla modalità di impostazione HRM, consultare le pagine da 199 a 204.

Come usare il Monitor digitale della frequenza cardiaca

Per informazioni più dettagliate sull'uso e la cura del proprio Monitor digitale della frequenza cardiaca, consultare la *Guida dell'utente per i Sensori di fitness* acclusa al prodotto.

1. Inumidire le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca.
2. Centrare il Sensore sul petto, con il logotipo Timex® rivolto all'esterno e verso l'alto, e fissarlo saldamente subito sotto lo sterno.
3. Premere MODE finché non appare la modalità desiderata. Le informazioni sulla frequenza cardiaca possono essere visualizzate nelle modalità Ora del giorno, Cronografo o Timer.
4. Stando ad almeno due metri di distanza da altri monitor della frequenza cardiaca o da altre sorgenti di radiointerferenze o interferenze elettriche, premere il pulsante HEART RATE sull'orologio. Appare sul display l'icona del cuore vuoto, a indicare che l'orologio sta cercando un segnale proveniente dal Sensore. Quando l'orologio inizia a ricevere un segnale, il cuore vuoto diventa pieno e inizia a pulsare.



5. Iniziare l'attività fisica.

   NOTA: l'orologio registra automaticamente la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'attività dell'utente (disponibili in modalità Review, ovvero Esame) solo se durante l'attività è in funzione la modalità Chrono (Cronografo).
6. Se l'orologio è impostato in modo da avvertire l'utente quando supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca prescelta, premere <u>e tenere premuto</u> il pulsante HEART RATE per disabilitare

l'allerta sonora. Altrimenti, l'orologio continuerà a emettere un segnale acustico finché l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio. Quando si disabilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT OFF. Continuare a premere il pulsante HEART RATE finché non si vede il messaggio ALERT OFF. Al contrario, quando si abilita l'allerta sonora, si vede il messaggio HOLD ALERT ON. Continuare a premere il pulsante HEART RATE finché non si vede il messaggio AUDIBLE ALERT ON.

7. Quando si termina la propria attività in modalità Chrono (Cronografo), premere STOP/SET/RESET per fermare la registrazione dei dati dell'attività fisica.
8. Premere MODE finché non si vede Review Mode (Modalità Esame). Questa modalità contiene la frequenza cardiaca e gli altri dati statistici sull'allenamento. Per ulteriori informazioni sulla modalità Esame, vedere le pagine da 195 a 197.

Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

L'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca devono trovarsi a una distanza massima di un metro l'uno dall'altro per funzionare adeguatamente. Se l'orologio non riceve informazioni sulla frequenza cardiaca, si potrebbe ricevere il messaggio NO HRM DATA sul display dell'orologio. Provare a fare quanto segue.

- ❖ Avvicinare tra loro l'orologio e il Sensore digitale della frequenza cardiaca.
- ❖ Regolare la posizione del Sensore digitale della frequenza cardiaca e del cinturino pettorale elastico.

- ❖ Assicurarsi che le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca siano bagnate.
- ❖ Controllare la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca e sostituirla se necessario.
- ❖ Allontanarsi da altri monitor della frequenza cardiaca o altre fonti di radiointerferenza o interferenza elettrica.

Ora del Giorno

L'orologio può funzionare come un normale orologio per visualizzare ora, data e giorno per due diversi fusi orari, usando il formato a 12 o a 24 ore. Notare che occorre impostare l'ora del giorno in modo indipendente per ciascun fuso orario.



Come impostare o regolare l'ora, la data e le emissioni acustiche

1. Premere MODE finché non appare la modalità Ora del giorno indicante l'ora attuale.
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET finché non appare brevemente sul display HOLD TO SET, seguito da SET TIME con il numero 1 lampeggiante nell'angolo in basso a destra.
3. PREMERE START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) per passare dal fuso orario primario (T1) a quello secondario (T2) e viceversa.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare a impostare l'ora per il fuso orario prescelto. Appare l'ora sul display, con il valore delle ore lampeggiante.
5. Apportare le regolazioni desiderate come indicato nella tabella alle pagine che seguono.
6. Premere MODE (NEXT) per passare all'opzione di impostazione successiva.
7. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET (DONE) per salvare i cambiamenti e completare l'impostazione.

Per questo orologio, l'utente può eseguire le regolazioni dell'ora descritte nelle tabelle che appaiono in questa pagina e a quella successiva.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Ore	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (–) per diminuirlo.
Minuti	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (–) per diminuirlo.
Secondi	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) per ripristinare i secondi sullo zero.
Giorno della settimana	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i giorni della settimana, oppure HEART RATE (–) per spostarsi all'indietro.
Mese	Premere START/SPLIT (+) per spostarsi in avanti attraverso i mesi, oppure HEART RATE (–) per spostarsi all'indietro.

Gruppo di impostazione	Regolazione
Data	Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore della data o HEART RATE (–) per diminuirlo.
Formato a 12 o a 24 ore	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) per alternare fra il formato a 12 e quello a 24 ore. Nel formato a 12 ore, sopra i secondi sul display dell'ora appaiono anche gli indicatori AM (mattino) e PM (pomeriggio).
Indicazione di mese/giorno	Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) per passare da un'opzione di visualizzazione all'altra per l'indicazione di mese e giorno. Le opzioni includono Mese Giorno (MM-GG) o Giorno Mese (GG.MM). Per esempio, il 15 marzo si può visualizzare come 3-15 (MM-GG) o 15.03 (GG.MM).
Segnale acustico orario	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico. Quando si abilita il segnale acustico, si visualizza la relativa icona e l'orologio emette un breve "bip" ogni ora allo scoccare dell'ora.
Segnale acustico a pulsante	Premere START/SPLIT o HEART RATE per abilitare o disabilitare il segnale acustico a pulsante. Quando si abilita il segnale acustico a pulsante, l'orologio emette un breve "bip" ogni volta che si preme un pulsante diverso da quello INDIGLO®.

NOTA: per modificare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART Rate (–).

Come passare da un fuso orario all'altro

L'orologio può tenere conto dell'ora in due fusi orari (T1 e T2). Per guardare il secondo fuso orario in modalità Ora del giorno, premere START/SPLIT. T1 o T2 lampeggiano nell'angolo in basso a destra, indicando il fuso orario alternativo. Si può passare dal T1 al T2 oppure dal T2 al T1 seguendo questi procedimenti.

1. Premere e tenere premuto START/SPLIT finché non appaiono HOLD FOR T1 o HOLD FOR T2.
2. Continuare a tenere premuto il pulsante finché l'ora non passa all'altro fuso orario e l'orologio non emette un segnale acustico.

Note e suggerimenti per l'ora del giorno

❖ Si può ritornare alla Modalità Ora del giorno da qualsiasi altra modalità dell'orologio premendo MODE finché non viene visualizzata l'ora del giorno.

❖ L'orologio non si regola automaticamente per l'ora legale. Quando si passa dall'ora normale all'ora legale e viceversa, occorre regolare manualmente l'orologio sul valore dell'ora.

❖ L'orologio passa automaticamente dal 28 febbraio al primo marzo. Per compensare per l'anno bisestile, occorre impostare manualmente il valore della data sul 29 febbraio. L'orologio passa quindi automaticamente dal 29 febbraio al primo marzo.

❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale dell'ora premendo STOP/SET/RESET.

- ❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente ed esce dal procedimento di impostazione.
- ❖ Con il cronografo o il timer in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Ora del giorno premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
  1) Ora del giorno con formato Giorno/Mese/Data
  2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
  3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di giro o intermedio
  4) Frequenza cardiaca/Tempo di giro o intermedio
  5) Tempo di giro o intermedio/Frequenza cardiaca, oppure
  6) Solo frequenza cardiaca

Esempio di Ora del giorno

Immaginate di vivere a San Francisco e di lavorare con un cliente a Singapore. Come per tutte le persone molto impegnate, anche per voi è importantissimo avere chiare informazioni sull'ora, quindi impostate il T1 sulla vostra ora locale. Ma è anche importante tenere presente che ore sono per il vostro cliente, quindi impostate il T2 sull'ora di Singapore. Con la disponibilità di entrambi i fusi orari, potete verificare rapidamente l'ora del vostro cliente o persino far passare la visualizzazione del vostro orologio sul T2 quando vi trovate a Singapore.

CRONOGRAFO

La Modalità Cronografo funge da principale centro di dati sull'allenamento per l'orologio. Può registrare il tempo trascorso fino a 100 ore. Può anche richiamare informazioni per un massimo di 30 giri.

Illuminazione del quadrante **INDIGLO®** Premere per illuminare l'orologio.

MODE
Premere per passare alla modalità successiva, o per visualizzare immediatamente un nuovo giro o tempo intermedio.

START/SPLIT
Premere per iniziare il cronometraggio, registrare un giro o tempo intermedio o per continuare il cronometraggio dopo una pausa.



STOP/SET/RESET
Premere per azzerare i dati del cronometro, per scegliere tra formato del display con giro o tempo intermedio, o per mettere in pausa o fermare il cronografo.

HEART RATE
Premere per passare ad una diversa visualizzazione del display.

Terminologia relativa al cronografo

- ❖ **Cronografo:** il cronografo registra segmenti cronometrati per la durata dell'attività dell'utente.
- ❖ **Giro:** il tempo di giro registra segmenti individuali dell'attività.
- ❖ **Tempo intermedio:** il tempo intermedio registra il tempo totale trascorso dall'inizio dell'attività corrente dell'utente.

❖ **Registrazione di un tempo di giro o di un tempo intermedio:** quando si registra il tempo di un giro o un tempo intermedio, il cronografo registra un tempo e inizia automaticamente a registrarne un altro.

Funzionamento del cronografo

1. Premere ripetutamente MODE (modalità) finché non appare CHRONO (cronografo).
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET per azzerare qualsiasi dato relativo al cronografo.
3. Premere STOP/SET/RESET per scegliere tra display con formato di visualizzazione con tempo di giro o tempo intermedio. Non si può selezionare un formato di visualizzazione se il cronografo sta scorrendo o non è stato azzerato.
4. Premere START/SPLIT per avviare il cronometraggio. Appare sul display l'icona del cronometro (⏱).
5. Premere di nuovo START/SPLIT per registrare un tempo di giro o intermedio. L'orologio visualizza il numero di giro o intermedio, e la frequenza cardiaca media (per il giro o il tempo intermedio) se si ricevono dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca.
6. Premere MODE per visualizzare immediatamente le nuove informazioni sul giro o sul tempo intermedio, OPPURE attendere alcuni secondi e l'orologio inizierà automaticamente a visualizzare i dati relativi ad un nuovo giro o tempo intermedio.
7. Premere STOP/SET/RESET per fermare il cronometraggio quando si vuole fare una sosta o si arriva al termine dell'attività.

NOTA: il cronometro della frequenza cardiaca di recupero inizia a funzionare automaticamente (per 1 o 2 minuti, secondo l'impostazione dell'utente) dopo aver premuto STOP/SET/RESET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero, vedere le pagine 195 e 196.

8. Premere START/SPLIT per continuare il cronometraggio OPPURE premere e tenere premuto STOP/SET/RESET per azzerare il display del cronografo.

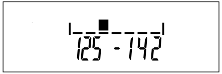
Consigli e trucchi per la modalità Cronografo

❖ Premere MODE per passare alla modalità Ora del giorno mentre scorre il cronografo. Appare l'icona del cronometro (⏱), ad indicare che il cronografo sta ancora scorrendo.

❖ Quando si usa l'orologio in modalità Cronografo con il Sensore digitale della frequenza cardiaca, si accumulano dati cardiaci nella modalità Esame, fra cui i seguenti.

1) Periodo di tempo in cui la frequenza cardiaca rimane all'interno della zona bersaglio
2) Frequenze cardiache media, di picco e minima
3) Calorie bruciate
4) Ultima frequenza cardiaca di recupero, e
5) Frequenza cardiaca media per ciascun giro o tempo intermedio registrati

- ❖ Con il cronografo in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Cronografo premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.
  1) N. giro o intermedio/Tempo di giro o intermedio
  2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
  3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di giro o intermedio
  4) Frequenza cardiaca/Tempo di giro o intermedio
  5) Tempo di giro o intermedio/Frequenza cardiaca, oppure
  6) Solo frequenza cardiaca
- ❖ La barra di Zona di allenamento permette all'utente di vedere graficamente la frequenza cardiaca in relazione ai punti minimo e massimo della zona bersaglio selezionata. Una freccia sinistra (◀) lampeggia se si scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio, mentre una freccia destra (▶) lampeggia se si va al di sopra di essa.



Vedere l'immagine dell'orologio a pagina 187 per un'altra vista della barra della Zona di allenamento.

Esempio per la Modalità Cronografo

Di recente avete sentito dire che il metodo che alterna corsa e cammino può aiutare a migliorare la resistenza complessiva e a bruciare più calorie. Questo metodo prevede che corriate per un certo periodo di tempo, che viene poi seguito da un breve periodo di cammino. Decidete di usare la Modalità Cronografo perché vi aiuti a provare questo metodo. Premete START/SPLIT per iniziare a correre, e poi dopo 10 minuti di corsa premete di nuovo START/SPLIT e camminate per 2 minuti. Continuate a usare queste due sequenze di cronometraggio finché non avete completato una corsa/camminata di 60 minuti.

Timer

La Modalità Timer permette di impostare un periodo di tempo determinato dal quale l'orologio conta alla rovescia fino allo zero (cioè 10, 9, 8, …).



NOTA: in modalità Timer, si può premere qualsiasi pulsante per silenziare l'allerta sonora che viene attivata quando il timer arriva a zero.

Per impostare il timer

1. Premere MODE finché non appare la parola TIMER.
2. Premere STOP/SET/RESET finché sul display non appare brevemente SET, seguito dal timer con il valore delle ore lampeggiante.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore o HEART RATE (–) per diminuirlo. Questo procedimento vale per ore, minuti e secondi.

NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART Rate (–).

4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore successivo per ore, minuti e secondi.
5. Premere STOP/SET/RESET (DONE) per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.

Funzionamento del Timer

1. Premere START/SPLIT per avviare il conto alla rovescia con il timer. Appare sul display l'icona delle clessidra (⧗).
2. Fermare il conto alla rovescia premendo STOP/SET/RESET.
3. Riprendere il conto alla rovescia premendo di nuovo START/SPLIT o azzerare il timer premendo e tenendo premuto di nuovo STOP/SET/RESET finché non appaiono brevemente sul display le parole HOLD TO RESET seguite dal tempo impostato originariamente per il conto alla rovescia.
4. Quando il timer raggiunge lo zero, suona un breve segnale acustico di allerta e lampeggia l'illuminazione del quadrante INDIGLO®. Per silenziare il segnale di avviso, premere un pulsante qualsiasi.

Note e suggerimenti per la modalità Timer

❖ Si può premere MODE dalla modalità Timer per far passare il display ad un'altra modalità senza disturbare il funzionamento del timer. L'icona della clessidra continua ad essere visualizzata ad indicare che il timer sta funzionando.

❖ Si può ripetere il conto alla rovescia premendo immediatamente START/SPLIT alla fine, appena si ferma il segnale di allerta.

❖ Con il timer in funzione insieme al Sensore digitale della frequenza cardiaca, si può cambiare il display della modalità Timer premendo HEART RATE. Scegliere fra quanto segue.

1) Tempo di conto alla rovescia
2) Barra di Zona di allenamento/Frequenza cardiaca
3) Barra di Zona di allenamento/Tempo di conto alla rovescia
4) Frequenza cardiaca/Tempo di conto alla rovescia
5) Tempo di conto alla rovescia/Frequenza cardiaca, o
6) Solo frequenza cardiaca

Esempio per la Modalità Timer

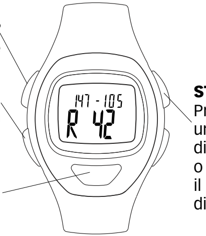
Nell'ambito del vostro programma generale di allenamento, decidete di fare una camminata di 30 minuti durante la sosta per il pranzo due volte alla settimana. Impostate il timer su 15 minuti per evitare di rientrare tardi dalla pausa pranzo. Dopo 15 minuti l'orologio emette un segnale acustico per dirvi di iniziare a incamminarvi verso l'ufficio. Iniziate immediatamente un altro conto alla rovescia di 15 minuti, per calcolare quanto tempo avete per ritornare in ufficio.

Informazioni sulla frequenza cardiaca di recupero

Il recupero della frequenza cardiaca è un indicatore del livello di fitness e di allenamento. Man mano che si riacquista la forma, la frequenza cardiaca dovrebbe ritornare più rapidamente ad un valore di frequenza cardiaca inferiore al termine dell'attività, indicando un più alto livello di prestazioni cardiovascolari.

Un più lento tasso di recupero della frequenza cardiaca potrebbe anche indicare l'esigenza di interrompere l'allenamento a causa di affaticamento, malattia o altri fattori.

La frequenza di recupero rappresenta la variazione della frequenza cardiaca nel corso di un certo periodo di tempo. Il Monitor digitale della frequenza cardiaca registra la variazione della frequenza cardiaca per un periodo di 1 o 2 minuti.



Come determinare manualmente una frequenza cardiaca di recupero

Mentre il cronografo sta scorrendo, il timer della frequenza cardiaca di recupero viene avviato automaticamente dopo che si preme STOP/SET/RESET se l'orologio sta ricevendo dati dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. Si può anche avviare manualmente una frequenza cardiaca di recupero dopo aver fermato il cronografo seguendo questi procedimenti.

1. Premere MODE finché non appare la parola RECOVER.

   NOTA: da questo display, l'utente imposta la durata della frequenza cardiaca di recupero automatica da registrare al termine della sessione con il cronografo.

2. Premere STOP/SET/RESET per passare da un periodo di recupero di 1 ad uno di 2 minuti, e viceversa.
3. Premere START/SPLIT. La riga superiore del display dell'orologio mostra la frequenza cardiaca all'inizio del periodo di recupero, seguita dalla frequenza cardiaca attuale. La riga inferiore mostra il tempo che resta nel conto alla rovescia del recupero.

   NOTA: l'orologio non può registrare un recupero a meno che non stia ricevendo dati validi sulla frequenza cardiaca dal Sensore digitale della frequenza cardiaca. In mancanza di un'attuale frequenza cardiaca, il display visualizza NO HRM DATA al termine del periodo di recupero. Se la frequenza cardiaca iniziale è inferiore a quella finale, il display visualizza NO REC.

4. Dopo il conto alla rovescia di 1 o 2 minuti, l'orologio emette un segnale acustico ad indicare il termine del periodo di recupero. L'orologio rileva una seconda volta la frequenza cardiaca dell'utente, sottrae il secondo valore dal primo e visualizza la differenza come recupero.

5. L'utente può continuare ad avviare un periodo di recupero di 1 o 2 minuti ripetendo il procedimento 3.

Esame

La Modalità Esame permette all'utente di richiamare le informazioni registrate dal cronografo in relazione alla sua attività fisica più recente.



I gruppi di dati appaiono nell'ordine elencato.

- ❖ **Tempo totale:** la quantità di tempo per il quale il cronografo è scorso durante l'attività.
- ❖ **Tempo nella zona:** la quantità di tempo durante un'attività in cui la frequenza cardiaca dell'utente si trova fra il limite inferiore e quello superiore della zona bersaglio impostata.

- **Frequenza cardiaca media:** la frequenza cardiaca media raggiunta durante un'attività.
- **Frequenza cardiaca di picco:** la frequenza cardiaca più alta registrata durante un'attività.
- **Frequenza cardiaca minima:** la frequenza cardiaca più bassa registrata durante un'attività.
- **Calorie totali:** il numero delle calorie bruciate durante un'attività. Questo numero dipende dal peso inserito quando si è impostato il Monitor digitale della frequenza cardiaca, dalla frequenza cardiaca durante l'attività e dalla durata dell'allenamento.
- **Frequenza cardiaca di recupero:** il risultato del più recente calcolo della frequenza cardiaca di recupero.
- **Richiamo giro o tempo intermedio:** il periodo di tempo e la frequenza cardiaca media per ciascun segmento dell'allenamento.

Per esaminare i dati relativi ad un'attività

1. Premere MODE finché non appare la parola REVIEW.
2. Premere START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) per passare in rassegna i dati relativi ad un'attività.

Note e suggerimenti per la modalità Esame

- Una volta che si è riavviato il cronografo partendo dallo zero (la posizione di ripristino) in previsione dell'attività successiva, si cancellano i dati riassuntivi dell'attività precedente, ad eccezione della frequenza cardiaca di recupero.

- Senza il Sensore digitale della frequenza cardiaca, l'utente vedrà il tempo totale e il Richiamo giro o tempo intermedio nella modalità Esame, insieme all'ultima frequenza cardiaca di recupero registrata.

Impostazione del Monitor della Frequenza Cardiaca (HRM)

La modalità di impostazione del monitor della frequenza cardiaca (HRM Setup) permette all'utente di selezionare e impostare componenti chiave dei dati statistici che verranno usati dal Monitor digitale della frequenza cardiaca.



Come impostare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio

Si può scegliere una delle Zone bersaglio predefinite o impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale per impostare una zona di frequenza cardiaca bersaglio personalizzata.

Zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio

Le zone predefinite di frequenza cardiaca descritte nella tabella qui sotto corrispondono al valore della frequenza cardiaca massima (MHR) dell'utente.

Zona	Limite inferiore	Limite superiore
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determinare la zona che si vuole usare esaminando la tabella a pagina 177.

Come scegliere una Zona predefinita di frequenza cardiaca bersaglio

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere START/SPLIT per passare in rassegna le zone di frequenza cardiaca bersaglio (contrassegnate da ZONE 1 a ZONE 5).
3. Premere HEART RATE per abilitare o disabilitare (ON o OFF) l'allerta sonora. Se si abilita l'allerta sonora, l'orologio emetterà un segnale acustico per avvertire l'utente se supera o scende al di sotto della zona di frequenza cardiaca bersaglio prescelta e continuerà ad emettere il segnale fino a quando l'utente non ritorna nella sua zona bersaglio.
4. Premere MODE per salvare la zona di frequenza bersaglio desiderata ed uscire dalla modalità HRM Setup. Quando si lascia la modalità HRM Setup, l'orologio usa la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata dall'utente come punto di riferimento per tutte le operazioni e il monitoraggio basati sul monitor della frequenza cardiaca.

Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

La Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale permette all'utente di personalizzare il limite inferiore e superiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio. Si può usare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale quando l'intervallo del 10% nelle Zone predefinite di frequenza cardiaca è troppo grande o troppo piccolo per i propri obiettivi di fitness.

Come impostare la Zona di frequenza cardiaca bersaglio manuale

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere START/SPLIT finché non appare MANUAL.
3. Premere STOP/SET/RESET per entrare nel processo di impostazione. Si vedrà la parola MANUAL lampeggiare nel display.
4. Premere MODE (NEXT) per iniziare l'impostazione del limite superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore lampeggiante, HEART RATE (–) per diminuirlo o MODE (NEXT) per passare al valore successivo.

6. Quando si finisce di impostare i limiti superiore e inferiore della zona di frequenza cardiaca bersaglio, si può premere STOP/SET/RESET (DONE) per salvare le proprie impostazioni e uscire, oppure si può continuare a impostare o regolare altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.

   Nota: se tra il limite superiore e quello inferiore vi è una differenza di meno di 5 BPM (battiti al minuto), l'orologio regolerà il limite inferiore in modo che sia inferiore di 5 battiti rispetto al limite superiore.

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca

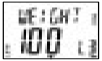
Oltre a selezionare una Zona di frequenza cardiaca bersaglio, è importante impostare il proprio peso, la frequenza cardiaca massima e la visualizzazione della frequenza cardiaca. Così facendo, si contribuisce ad adattare il Monitor digitale della frequenza cardiaca alle esigenze di fitness specifiche dell'utente.

Come impostare gli altri dati statistici sulla frequenza cardiaca.

1. Premere MODE finché non appare la modalità HRM Setup.
2. Premere STOP/SET/RESET per avviare l'impostazione. Si vedrà lampeggiare sul display la zona di frequenza cardiaca bersaglio selezionata.
3. Effettuare le regolazioni desiderate premendo START/SPLIT (+) o HEART RATE (–). In alcuni gruppi di impostazioni, premendo START/SPLIT (+) si aumenta un valore, e premendo HEART RATE (–) lo si diminuisce. Altre volte, la pressione di START/SPLIT (+) o HEART RATE (–) consente di passare dall'una all'altra fra due opzioni o di passare in rassegna un gruppo di impostazioni.
4. Premere MODE (NEXT) per passare alla cifra successiva che si vuole impostare o al gruppo di impostazioni successivo.

5. Premere STOP/SET/RESET per salvare i cambiamenti e concludere il procedimento di impostazione.
6. Premere MODE per uscire da HRM Setup (impostazione del monitor della frequenza cardiaca).

Si possono apportare le regolazioni descritte nella tabella.

Gruppo di impostazione	Display	Descrizione
Peso		Si può inserire il proprio peso attuale e scegliere se il peso deve apparire in libbre (lbs) o chilogrammi (kg). Questo numero viene usato nel calcolo di quante calorie si bruciano durante l'allenamento. Il peso registrato non può essere inferiore a 22 libbre (10 kg) o superiore a 550 libbre (250 kg).
Frequenza cardiaca massima		Il valore della frequenza cardiaca massima viene usato per determinare le zone predefinite di frequenza cardiaca bersaglio, ma viene anche usato come riferimento per visualizzare la frequenza cardiaca in termini di percentuale della massima (%MAX). La frequenza cardiaca massima non può essere impostata al di sotto di 80 o al di sopra di 240 battiti al minuto (BPM).
Display della frequenza cardiaca		Si può scegliere di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) o in percentuale del suo massimo (%MAX).

Note e suggerimenti sul Monitor digitale della frequenza cardiaca

❖ In qualsiasi momento durante l'impostazione, si possono salvare i cambiamenti e ritornare al display principale della frequenza cardiaca premendo STOP/SET/RESET (DONE).

❖ Mentre si imposta l'orologio, se non si preme un pulsante per un periodo di 2-3 minuti, l'orologio salva automaticamente qualsiasi cambiamento apportato dall'utente e conclude il procedimento di impostazione.

Sveglia

Si può usare l'orologio come sveglia, per essere avvertiti ad un'ora predefinita. Quando l'orologio raggiunge la sveglia programmata, il segnale acustico di allarme suona e l'illuminazione del quadrante INDIGLO® lampeggia per 20 secondi.



NOTA: quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante sull'orologio per silenziarla.

Per impostare la sveglia

1. Premere MODE finché non appare la Modalità Alarm (Sveglia).
2. Premere e tenere premuto STOP/SET/RESET finché non appare brevemente SET sul display, seguito dall'ora con il valore delle ore lampeggiante. Anche l'indicazione AM/PM (mattina/pomeriggio) lampeggia se si ha l'orologio impostato sul formato a 12 ore.
3. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore delle ore o HEART RATE (–) per diminuirlo.

   NOTA: per cambiare rapidamente il valore da impostare, premere e tenere premuto START/SPLIT (+) o HEART RATE (–).
4. Premere MODE (NEXT) per passare al valore dei minuti.
5. Premere START/SPLIT (+) per aumentare il valore dei minuti o HEART RATE (–) per diminuirlo.
6. Premere STOP/SET/RESET (DONE) per salvare i cambiamenti e completare l'impostazione.

Note e suggerimenti per la modalità Sveglia

❖ Per abilitare o disabilitare (ON o OFF) la sveglia senza entrare nella modalità di impostazione, premere START/SPLIT mentre ci si trova in modalità Alarm (sveglia).

❖ Se si cambiano le impostazioni di qualsiasi sveglia, si abilita automaticamente tale sveglia.

- ❖ Quando si imposta la sveglia, sul display in modalità Ora del giorno appare l'icona della sveglia ( ).
- ❖ Quando suona la sveglia, si può premere qualsiasi pulsante sull'orologio per silenziarla.
- ❖ Se non si silenzia la sveglia prima del termine dell'allerta sonora, dopo 5 minuti suonerà una sveglia di backup.

Cura e Manutenzione

Monitor digitale della frequenza cardiaca

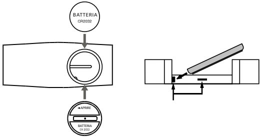
- ❖ Per evitare l'accumulo di sporcizia che può interferire con la capacità del Monitor digitale della frequenza cardiaca di ricevere un impulso valido, risciacquarlo con acqua dolce.
- ❖ Non pulire il Monitor digitale della frequenza cardiaca né il cinturino pettorale con prodotti abrasivi o corrosivi. I detergenti abrasivi possono graffiare le parti in plastica e corrodere il circuito elettronico.
- ❖ Non manipolare il Monitor digitale della frequenza cardiaca con forza eccessiva, non colpirlo, né esporlo alla polvere, a temperature o umidità eccessive. Tale trattamento potrebbe causare malfunzionamenti, ridurre la durata dei componenti elettronici, danneggiare le batterie o deformare i componenti.
- ❖ Non manomettere i componenti interni del Monitor digitale della frequenza cardiaca. Così facendo si annulla la garanzia del Monitor e si possono causare danni.
- ❖ Il Monitor digitale della frequenza cardiaca non contiene parti su cui l'utente possa intervenire, ad eccezione delle batterie.

Batteria

Batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca

Se le letture della frequenza cardiaca diventano irregolari o si interrompono, potrebbe essere necessario sostituire la batteria del Sensore digitale della frequenza cardiaca. La batteria può essere sostituita dall'utente, senza bisogno di utensili particolari.

Questo prodotto usa una batteria al litio CR2032 per il Monitor digitale della frequenza cardiaca. Per cambiare la batteria, fare quanto segue.



1. Aprire il coperchio della batteria del Sensore con una moneta, girandola in senso antiorario.
2. Sostituire la batteria con una nuova batteria al litio da 3 V CR2032, con il simbolo (+) rivolto verso di sé, facendo attenzione a non toccare i due contatti scaricando così la batteria.
3. Dopo aver inserito la batteria, premere il pulsante di ripristino (situato nell'angolo in basso a sinistra) aiutandosi con uno stuzzicadenti o una graffetta metallica raddrizzata, e chiudere il coperchio con una moneta, avvitandolo in senso orario.

Per provare la nuova batteria dopo averla inserita, fare quanto segue.

1. Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di radiointerferenza o interferenza elettrica.
2. Bagnare le piastre del Sensore digitale della frequenza cardiaca e fissare fermamente il cinturino pettorale sotto lo sterno.
3. Mentre si indossa l'orologio, premere il pulsante HEART RATE. Appaiono sul display una serie di 3 trattini (- - -) e l'icona lampeggiante della frequenza cardiaca.
4. Se sull'orologio non compare l'icona lampeggiante del cuore, reinstallare la batteria del sensore.

NOTA: durante questa prova, non è necessario che appaia sul display un valore di frequenza cardiaca.

Sostituzione della batteria dell'orologio

Quando la batteria dell'orologio è scarica, il display o l'illuminazione del quadrante INDIGLO® avranno una luce attenuata. L'orologio usa una batteria al litio CR2032.

Per evitare la possibilità di danneggiare l'orologio in modo irreversibile, TIMEX RACCOMANDA CALDAMENTE DI FAR SOSTITUIRE LA BATTERIA DA UN DETTAGLIANTE O UN GIOIELLIERE.

Illuminazione del quadrante INDIGLO®

Premere il pulsante INDIGLO® per attivare l'illuminazione del quadrante. Questa tecnologia elettroluminescente brevettata (Brevetti U.S.A. N. 4,527,096 e 4,775,964) illumina l'intero quadrante dell'orologio di notte e in condizioni di scarsa illuminazione.

Resistenza all'acqua

Orologio

❖ L'orologio è resistente all'acqua fino a 30 metri e sopporta una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri).

❖ L'orologio è resistente all'acqua purché lente, pulsanti e cassa siano intatti.

❖ La Timex raccomanda di risciacquare il monitor da polso con acqua dolce dopo averlo esposto all'acqua di mare.

AVVERTENZA: PER SALVAGUARDARE L'IMPERMEABILITÁ DELL'OROLOGIO, NON PREMERE ALCUN PULSANTE SOTT'ACQUA.

Monitor digitale della frequenza cardiaca

❖ Il Monitor digitale della frequenza cardiaca resistente all'acqua fino a 30 metri e il cinturino pettorale sopportano una pressione dell'acqua fino a 60 p.s.i. (equivalente a immersioni fino a 30 metri sotto il livello del mare).

AVVERTENZA: QUESTO DISPOSITIVO NON VISUALIZZA LA FREQUENZA CARDIACA QUANDO VIENE UTILIZZATO SOTT'ACQUA.

Garanzia e Assistenza

Garanzia internazionale Timex (U.S.A. - Garanzia limitata)

Il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® è garantito contro difetti di produzione da Timex Corporation per un periodo di UN ANNO dalla data di acquisto originaria. Timex e le sue affiliate di tutto il mondo onoreranno questa Garanzia Internazionale.

Si prega di notare che Timex potrà, a sua discrezione, riparare il Monitor della frequenza cardiaca installando componenti nuovi o accuratamente ricondizionati e ispezionati, oppure sostituirlo con un modello identico o simile.
IMPORTANTE: SI PREGA DI NOTARE CHE QUESTA GARANZIA NON COPRE I DIFETTI O I DANNI AL MONITOR DELLA FREQUENZA CARDIACA:

1. dopo la scadenza del periodo di garanzia;
2. se il Monitor della frequenza cardiaca non era stato acquistato originariamente presso un dettagliante Timex autorizzato;
3. causati da servizi di riparazione non eseguiti da Timex;
4. causati da incidenti, manomissione o abuso; e
5. a lenti o cristallo, cinturino in pelle o a catena, cassa del Monitor della frequenza cardiaca, periferiche o batteria. Timex potrebbe addebitare al cliente la sostituzione di una qualsiasi di queste parti.

QUESTA GARANZIA ED I RIMEDI IN ESSA CONTENUTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSA QUALSIASI GARANZIA IMPLICITA DI COMMERCIABILITÀ O IDONEITÀ AD UN USO PARTICOLARE.

TIMEX NON È RESPONSABILE DI NESSUN DANNO SPECIALE, INCIDENTALE O CONSEQUENZIALE. Alcuni Paesi e Stati non permettono limitazioni su garanzie implicite e non permettono esclusioni o limitazioni sui danni; pertanto queste limitazioni potrebbero non pertenere al cliente. Questa garanzia dà al cliente diritti legali specifici, e il cliente potrebbe avere anche altri diritti, che variano da Paese a Paese e da Stato a Stato.

Per ottenere il servizio sotto garanzia, si prega di restituire il Monitor della frequenza cardiaca a Timex, ad una delle sue affiliate o al rivenditore Timex dove è stato acquistato il Monitor della frequenza cardiaca, insieme ad un Buono di riparazione originale completato oppure, solo negli USA e in Canada, insieme al Buono di riparazione o una dichiarazione scritta indicante nome, indirizzo, numero di telefono e data e luogo dell'acquisto. Si prega di includere quanto segue con il Monitor della frequenza cardiaca al fine di coprire le spese di spedizione e gestione (non si tratta di addebiti per la riparazione): un assegno o un vaglia da US$ 7,00 negli U.S.A.; un assegno o vaglia da CAN$ 6,00 in Canada; un assegno o vaglia da UK£ 2,50 nel Regno Unito. Negli altri Paesi, la Timex addebiterà il cliente per le spese di spedizione e la gestione. NON ALLEGARE MAI ALLA SPEDIZIONE ARTICOLI DI VALORE PERSONALE.

Per gli U.S.A., si prega di chiamare il numero 1-800-328-2677 per ulteriori informazioni sulla garanzia. Per il Canada, chiamare l'1-800-263-0981. Per il Brasile, chiamare il +55 (11) 5572 9733. Per il Messico, chiamare lo 01-800-01-060-00. Per l'America Centrale, i Caraibi, le Isole Bermuda e le Isole Bahamas, chiamare il (501) 370-5775 (U.S.A.). Per l'Asia, chiamare l'852-2815-0091. Per il Regno Unito, chiamare il 44 208 687 9620. Per il Portogallo, chiamare il 351 212 946 017. Per la Francia, chiamare il 33 3 81 63 42 00. Per la Germania, chiamare il 49 7.231 494140. Per il Medio Oriente e l'Africa, chiamare il 971-4-310850. Per altre aree, si prega di contattare il rivenditore o distributore Timex di zona per ottenere informazioni sulla garanzia. In Canada, negli Stati Uniti ed in certe altre località, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornire al cliente una busta di spedizione preindirizzata e preaffrancata per la riparazione del Monitor della frequenza cardiaca, per facilitare al cliente l'ottenimento del servizio in fabbrica.

Riparazioni

Se il Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex® dovesse mai aver bisogno di riparazioni, inviarlo alla Timex come indicato nella Garanzia Internazionale Timex o indirizzandolo a:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203, USA

Per informazioni sull'assistenza, chiamare il numero 1-800-328-2677.

Per assistere il cliente ad ottenere riparazioni presso la fabbrica, i dettaglianti Timex partecipanti possono fornirgli una busta di spedizione apposita preindirizzata per il Monitor della frequenza cardiaca.

Consultare la Garanzia Internazionale Timex per le istruzioni specifiche sulla cura e sull'assistenza del Monitor digitale della frequenza cardiaca Timex®.

Se si dovesse aver bisogno di un cinturino in pelle o a catena sostitutivo, chiamare il numero 1-800-328-2677.

GARANZIA INTERNAZIONALE TIMEX® - BUONO DI RIPARAZIONE

Data dell'acquisto originario: ______________________
(se possibile, allegare una copia della ricevuta di acquisto)

Acquistato da: ______________________
(nome, indirizzo e numero di telefono)

Luogo dell'acquisto: ______________________
(nome e indirizzo)

Motivo della restituzione: ______________________

____

____

QUESTO È IL VOSTRO BUONO DI RIPARAZIONE. CONSERVATELO IN UN LUOGO SICURO.

Inhalt

ÜBERSICHT

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf des digitalen Timex® Herzfrequenzmonitors haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor können Sie Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitness überwachen, speichern und auswerten.

Sie werden feststellen, dass Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor ein anwenderfreundliches Fitnesstool ist. Wie bei jedem neuen Gerät sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich mit seinen Komponenten vertraut zu machen, um den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen zu können.

Also informieren Sie sich über die Merkmale und Funktionen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors, um ein grundlegendes Verständnis Ihres Fitnesstools zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Partner auf dem Weg zu verbesserter Fitness Spaß haben!

Ein gesundes Herz

Jüngste Fitnesserkenntnisse zeigen, dass jeder in Form kommen und bleiben kann, ohne übereifrig zu sein. Es kann so einfach sein wie:

- ❖ Workout 3 bis 4 Mal pro Woche.
- ❖ Workout für 30 bis 45 Minuten während jedes Trainings.
- ❖ Workout mit der angemessenen Herzfrequenz.

Hinweis: Ziehen Sie stets den Rat Ihres Arztes zu Hilfe, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

Die Herzfrequenz stellt die Auswirkungen des Workouts auf alle Körperteile dar. Durch Wahl der angemessenen Herzfrequenz-Zielzone werden Herz, Lungen und Muskeln konditioniert, optimal zu arbeiten und somit Ihren Körper in Form zu bringen und zu halten.

Nach dem Einrichten kann Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor Ihnen automatisch anzeigen, wenn Sie sich in der gewählten Übungszone befinden und wenn Sie nicht in dieser Zone sind. Er kann Ihnen dabei helfen, Ihren Körper auf einer Intensitätsstufe zu trainieren, mit der Sie Ihre gewünschten Fitnessziele erreichen können, ohne zu wenig oder zu hart zu trainieren.

ACHTUNG:

Dieses ist kein medizinisches Gerät und nicht geeignet für Personen mit Herzproblemen.

Funkstörungen, schlechter Kontakt zwischen Brustgurt und Haut und dem digitalen Herzfrequenzsensor könnten zu inakkurater Übertragung der Herzfrequenzdaten führen.

Uhrenknöpfe



HINWEIS: Der Gebrauch dieser Knöpfe variiert je nach Modus. Siehe entsprechenden Modus für weitere Informationen zum Gebrauch der Uhrenknöpfe.

Anzeigesymbole

Ein Herzumrisssymbol auf der Uhr bedeutet, dass die Uhr nach einem Signal Ihres digitalen Herzfrequenzsensors sucht.

Das Herzumrisssymbol füllt sich, wenn ein Signal des digitalen Herzfrequenzsensors erfasst wurde. Das Symbol blinkt kontinuierlich, solange die Uhr ein Signal vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.

Das Stoppuhr-Symbol zeigt an, dass die Uhr die Zeit Ihrer Aktivität im Chronographenmodus aufzeichnet.

Das Sanduhr-Symbol zeigt an, dass die Uhr die Zeit Ihrer Aktivität im Timer-Modus aufzeichnet.

Das Wecker-Symbol zeigt an, dass Sie den Wecker für eine festgelegte Zeit aktiviert haben.

Das Melodiesymbol zeigt an, dass Sie den Stundenton aktiviert haben, zu jeder vollen Stunde zu ertönen.

Ressourcen

Druckressourcen

Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor die folgenden wertvollen Ressourcen:

- ❖ **Fitness-Sensoren-Benutzerhandbuch:** Informationen über Einrichten, Bedienung und Wartung Ihres digitalen Herzfrequenzsensors.
- ❖ **Heart Zones® Tools for Success (nur in den USA):** Information über den Einsatz Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors in Verbindung mit dem Heart Zones®-Trainigssystem-Fitnessprogramm, das Ihnen bei der Kraft- und Ausdauerkonditionierung Ihres Herzens helfen soll.

Internet-Ressourcen

Die Timex®-Internet-Seiten bieten nützliche Informationen für optimale Nutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors.

- ❖ Registrieren Sie Ihr Produkt bei **www.timex.com**.
- ❖ Gehen Sie zu **www.timex.com/hrm/** für weitere Informationen über Timex®-Herzfrequenzmonitore, einschließlich Produktmerkmale.

- ❖ Gehen Sie zu **www.timex.com/fitness/** für Fitness- und Workout-Tipps mit dem Timex®-Herzfrequenzmonitor.

Bestimmen Ihrer optimalen Herzfrequenzzone

Es gibt fünf Basis-Herzfrequenz-Zielzonen. Wählen Sie einfach eine Zone, die dem maximalen Prozentsatz (%MAX) Ihrer Herzfrequenz aufgrund des jeweils zu erreichenden Fitnessziels während eines bestimmten Workouts entspricht.

ZONE	% MAX	Ziel	Nutzen
1	50% bis 60%	Leichte Übung	Ein gesundes Herz beibehalten und fit werden
2	60% bis 70%	Gewichtsmanagement	Gewicht verlieren und Fett verbrauchen
3	70% bis 80%	Aerobic-Basis aufbauen	Ausdauer und Aerobic-Durchhaltevermögen erhöhen
4	80% bis 90%	Optimale Konditionierung	Ausgezeichneten Fitnesszustand aufrecht erhalten
5	90% bis 100%	Athletisches Elitetraining	Hervorragenden athletischen Zustand erzielen

Bevor Ihre Zielzone eingestellt werden kann, muss zuerst die maximale Herzfrequenz bestimmt werden. Hierzu stehen Ihnen mehrere Methoden zur Verfügung. Der Leitfaden *"Heart Zones® Tools For Success"* liegt der Verpackung Ihres persönlichen Herzfrequenzmonitors bei (nur in den USA) und bietet ausgezeichnete Anleitungen für diesen Zweck. Timex empfiehlt, eines dieser Verfahren zu verwenden.

Wenn jedoch keines der in *Heart Zones® Tools for Success* (nur in den USA) beschriebenen Verfahren anwendbar ist, könnten Sie u. U. ein altersbasiertes Verfahren anwenden.

Subtrahieren Sie Ihr Alter von der Zahl 220. Beispiel: eine 35jährige Person würde mit 220 beginnen und 35 (das Alter) abziehen und somit eine geschätzte maximale Herzfrequenz von 185 erhalten. Nachdem Sie Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, können Sie die Zonen in der Tabelle auf der vorstehenden Seite einstellen.

Digitaler Herzfrequenzmonitor

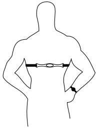
Bevor Sie beginnen

Nachdem Sie Ihr Fitnessziel und Ihre maximale Herzfrequenz ermittelt haben, empfiehlt Timex, diese Information im Modus HRM SETUP einzugeben. Auf diese Weise können Sie Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor Ihren persönlichen Parametern anpassen. Für Informationen über den HFM-Einstellmodus, siehe Seite 241 bis 246.

Benutzung Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors

Für detailliertere Informationen über den Gebrauch und die Pflege Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors, siehe das dem Produkt beiliegende *Fitnesssensor-Benutzerhandbuch*.

1. Die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen befeuchten.
2. Die Sensoren mit dem Timex®-Logo nach oben und außen auf Ihrer Brust zentrieren und etwas unterhalb Ihres Brustbeins sicher befestigen.



3. MODE drücken, bis der gewünschte Modus erscheint. Herzfrequenzdaten sind in den Modi Uhrzeit, Chronograph oder Timer einsehbar.
4. Während Sie mindestens 2 m von anderen Herzfrequenzmonitoren, eventuellen Funkstörungen oder elektrischen Quellen entfernt sind, drücken Sie den Knopf HEART RATE Ihrer Uhr. Das Herzumrisssymbol erscheint und zeigt an, dass die Uhr nach einem Signal des Sensors sucht. Wenn die Uhr ein Signal empfängt, füllt sich das Herzsymbol und beginnt zu schlagen.
5. Beginnen Sie Ihren Workout.

   HINWEIS: Die Uhr zeichnet automatisch Ihre Herzfrequenz und weitere statistische Daten Ihres Workouts (verfügbar im Modus Review) nur dann auf, wenn Sie den Modus Chronograph während des Workouts bedienen.
6. Wenn die Uhr so eingerichtet ist, dass sie Sie bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenzzone warnt, drücken und halten Sie den Knopf HEART RATE, um die hörbare Warnung abzustellen. Anderenfalls ertönt der Signalton so lange, bis Sie zu Ihrer Zielzone zurückkehren. Bei Abstellen der akustischen Warnung erscheint die Meldung HOLD ALERT OFF. Drücken Sie den Knopf HEART RATE so lange, bis die Meldung ALERT OFF erscheint. Umgekehrt erscheint bei Aktivieren der akustischen Warnung die Meldung HOLD ALERT ON. Drücken Sie den Knopf HEART RATE so lange, bis die Meldung AUDIBLE ALERT ON erscheint.
7. Nach Beendigung der Aktivität im Modus Chronograph STOP/SET/RESET drücken, um das Aufzeichnen der Daten dieser Aktivität zu stoppen.

8. MODE drücken, bis der Modus Review erscheint. Dieser Modus beinhaltet Herzfrequenz und statistische Daten Ihres Workouts. Siehe Seite 239 bis 241 für weitere Informationen über den Modus Review.

Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

Uhr und digitaler Herzfrequenzsensor müssen sich in einem Abstand von 1 m zueinander befinden, um ordnungsgemäß zu funktionieren. Wenn die Uhr keine Herzfrequenzdaten empfängt, könnte die Meldung NO HRM DATA angezeigt werden. Versuchen Sie Folgendes:

❖ Verkürzen Sie den Abstand von der Uhr zum digitalen Herzfrequenzsensor.

❖ Ändern Sie die Position des digitalen Herzfrequenzsensors und elastischen Brustbands ein wenig.

❖ Stellen Sie sicher, dass die digitalen Herzfrequenz-Sensorkissen feucht sind.

❖ Prüfen Sie die Batterie im digitalen Herzfrequenzsensor und ersetzen Sie sie, falls erforderlich.

❖ Entfernen Sie sich von anderen Herzfrequenzmonitoren oder anderen Quellen elektrischer Interferenzen oder Funkstörungen.

Tageszeit

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden. Beachten Sie, dass Sie die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen müssen.



Tageszeit, Datum und Signaltöne einstellen oder verändern

1. Drücken Sie MODE, bis der Tageszeit-Modus mit der aktuellen Uhrzeit erscheint.

2. Drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, bis HOLD TO SET kurz angezeigt wird, gefolgt von SET TIME mit blinkender Nummer 1 in der unteren rechten Ecke.

3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (–), um zwischen primärer (T1) und sekundärer (T2) Zeitzone umzuschalten.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um die Zeit für die gewählte Zeitzone einzustellen. Die Zeit erscheint auf der Anzeige mit blinkendem Stundenwert.
5. Die gewünschte Anpassung gemäß den Tabellen auf den nächsten zwei Seiten vornehmen.
6. Drücken Sie MODE (NEXT), um zur nächsten Einstelloption zu wechseln.
7. Drücken und halten Sie STOP/SET/RESET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Für diese Uhr können die Tageszeiteinstellungen gemäß den Tabellen auf dieser und der nächsten Seite vorgenommen werden.

Einstellgruppe	Anpassen
Stunde	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (–), um den Stundenwert zu reduzieren.
Minute	Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (–), um den Minutenwert zu reduzieren.
Sekunde	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (–), um die Sekunden auf Null zurückstellen.
Wochentag	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Wochentage vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (–), um sie rückwärts durchzublättern.
Monat	Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Monate vorwärts durchzublättern, oder HEART RATE (–), um sie rückwärts durchzublättern.

Einstellgruppe	Anpassen
Datum	Drücken Sie START/SPLIT (+), um das Datum vorzustellen, oder HEART RATE (–), um das Datum zurückzustellen.
12- oder 24-Stundenformat	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (–), um zwischen 12- und 24-Stundenformat zu wechseln. Im 12-Stundenformat erscheint auf der Zeitanzeige über den Sekunden die AM- und PM-Angabe.
Anzeige von Monat und Tag	Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (–), um die Anzeigeoptionen für den Monat und Tag umzuschalten. Die Optionen beinhalten Monat Tag (MM-DD) oder Tag Monat (DD.MM). Beispiel: Der 15. März kann als 3-15 (MM-DD) oder 15.03 (DD.MM) angezeigt werden.
Stundenton	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Signalton umzuschalten. Bei aktiviertem Signalton erscheint das Signaltonsymbol, und die Uhr erzeugt jede volle Stunde einen Signalton.
Knopfdrucksignal	Drücken Sie START/SPLIT oder HEART RATE, um zwischen aktiviertem und deaktiviertem Knopfdrucksignal umzuschalten und das Knopfdrucksignal abzuschalten. Wenn Sie das Knopfdrucksignal einschalten, ertönt bei jedem Drücken eines Knopfes mit Ausnahme des INDIGLO®-Knopfes ein Signalton.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, START/SPLIT (+) oder HEART Rate (–) drücken und halten.

So wechseln Sie Zeitzonen

Die Uhr kann zwei Zeitzonen anzeigen (T1 und T2). Um die zweite Zone im Tageszeit-Modus einzusehen, START/SPLIT drücken. T1 oder T2 blinkt in der unteren rechten Ecke und zeigt die andere Zeitzone an. Zum Umschalten von T1 auf T2 oder T2 auf T1 die folgenden Schritte ausführen:

1. START/SPLIT drücken und halten, bis HOLD FOR T1 oder HOLD FOR T2 erscheint.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.

Hinweise & Tipps zur Tageszeit

❖ Sie können aus jedem anderen Modus der Uhr zum Modus Tageszeit zurückkehren, indem Sie MODE drücken, bis die Tageszeit angezeigt wird.

❖ Die Uhr stellt sich nicht automatisch auf die Sommerzeit um. Sie müssen die Stunde manuell anpassen, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.

❖ Die Uhr schaltet automatisch vom 28. Februar zum 1. März. In einem Schaltjahr müssen Sie den Datumswert manuell auf den 29. Februar einstellen. Die Uhr schaltet danach automatisch vom 29. Februar zum 1. März.

❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptzeitanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/SET/RESET drücken.

❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

❖ Wenn Chronograph oder Timer zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor aktiviert ist, können Sie den Tageszeit-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:

1) Tageszeit mit Tag/Monat/Datum;
2) Zonentraineranzeige/Herzfrequenz;
3) Zonentraineranzeige/Runden- oder Zwischenzeit;
4) Herzfrequenz/Runden- oder Zwischenzeit;
5) Runden- oder Zwischenzeit/Herzfrequenz; oder
6) nur Herzfrequenz.

Beispiel: Tageszeit

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in Singapur. Heutzutage ist es für jeden wichtig, Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre Ortszeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die Singapur-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach Singapur reisen.

Chronograph

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupt-Workout-Datencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann zudem Informationen für bis zu 30 Runden abrufen.

INDIGLO®-Nachtlicht
Drücken, um die Uhr zu beleuchten.

MODE
Durch Drücken wechseln Sie zum nächsten Modus oder zeigen sofort eine neue Runde oder Zwischenzeit an.

START/SPLIT
Drücken, um das Timing zu starten, eine Runde oder Zwischenzeit aufzuzeichnen oder das Timing nach einer Pause fortzusetzen.



STOP/SET/RESET
Durch Drücken löschen Sie die Chronographendaten, wählen zwischen Runden- und Zwischenzeit-Anzeigeformat, pausieren oder stoppen den Chronographen.

HEART RATE
Drücken, um die Anzeigen umzuschalten.

Chronograph-Terminologie

❖ **Chronograph:** Der Chronograph zeichnet gestoppte Abschnitte für die Dauer Ihrer Aktivität auf.

❖ **Runde:** Rundenzeit zeichnet individuelle Abschnitte Ihrer Aktivität auf.

❖ **Zwischenzeit:** Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start einer Aktivität auf.

❖ **Runden- oder Zwischenzeit nehmen:** Wenn Sie eine Runden- oder Zwischenzeit nehmen, zeichnet der Chronograph eine Zeit auf und nimmt automatisch eine neue auf.

Bedienung des Chronographen

1. Drücken Sie MODE, bis CHRONO erscheint.
2. Drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, um alle Chronographendaten zu löschen.
3. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um zwischen Runden- und Zwischenzeit-Anzeigeformat zu wählen. Sie können kein Anzeigeformat wählen, wenn der Chronograph läuft oder nicht zurückgestellt wurde.
4. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing zu beginnen. Das Stoppuhr-Symbol (⏱) erscheint auf der Anzeige.
5. Nochmals START/SPLIT drücken, um eine Runden- oder Zwischenzeit zu messen. Die Uhr zeigt die Runden- oder Zwischenzeitnummer, und die durchschnittliche Herzfrequenz (für die Runde oder Zwischenzeit), wenn sie Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt.
6. Drücken Sie MODE, um die neuen Runden- oder Zwischenzeitdaten sofort anzuzeigen, ODER warten Sie einige Sekunden und die Uhr beginnt damit automatisch.
7. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie eine Pause einlegen möchten oder das Ende Ihrer Aktivität erreichen.

   HINWEIS: Der Regenerierungsherzfrequenz-Timer beginnt automatisch (für 1 oder 2 Minuten, je nach Benutzereinstellung), nachdem STOP/SET/RESET gedrückt wurde, wenn die Uhr Daten vom digitalen

Herzfrequenzsensor empfängt. Für weitere Informationen über Regenerierungsherzfrequenz siehe Seite 237 und 238.

8. Drücken Sie START/SPLIT, um das Timing fortzusetzen, ODER drücken und halten Sie STOP/SET/RESET, um die Chronographenanzeige zu löschen und auf Null zurückzustellen.

Tipps & Tricks zum Modus Chronograph

❖ Drücken Sie MODE, um bei laufendem Chronographen zum Tageszeit-Modus zu wechseln. Das Stoppuhr-Symbol (⏱) erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.

❖ Wenn die Uhr im Chronographenmodus mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, werden die das Herz betreffenden Daten im Review-Modus aufgezeichnet, einschließlich:

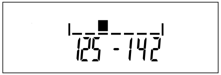
1) Länge der Zeit, in der Ihre Herzfrequenz sich in Ihrer Herzfrequenz-Zielzone befand;
2) Durchschnitts-, Spitzen- und Minimumherzfrequenzen;
3) Gesamtkalorienverbrauch;
4) Letzte Regenerierungsherzfrequenz; und
5) Durchschnittliche Herzfrequenz für jede aufgezeichnete Runde oder Zwischenzeit.

❖ Wenn der Chronograph zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie den Chronograph-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:

1) Runden- oder Zwischenzeitzahl/Runden- oder Zwischenzeit;
2) Zonentraineranzeige/Herzfrequenz;

3) Zonentraineranzeige/Runden- oder Zwischenzeit;
4) Herzfrequenz/Runden- oder Zwischenzeit;
5) Runden- oder Zwischenzeit/Herzfrequenz; oder
6) nur Herzfrequenz.

❖ Die Zonentraineranzeige stellt grafisch dar, wo sich Ihre Herzrate in Bezug auf die Unter- und Obergrenze Ihrer gewählten Herzfrequenz-Zielzone befindet. Ein linker Pfeil (◀) blinkt, wenn Sie die Herzfrequenz-Zielzone unterschreiten, und ein rechter Pfeil (▶) blinkt, wenn Sie die Herzfrequenz-Zielzone überschreiten.



Siehe die Abbildung der Uhr auf Seite 230 für eine andere Ansicht der Zonentraineranzeige.

Beispiel zum Modus Chronograph

Vor kurzem haben Sie gehört, dass die Lauf-Geh-Methode helfen kann, Ihre Gesamtausdauer zu erhöhen und mehr Kalorien zu verbrauchen. Bei dieser Methode laufen Sie eine Zeit lang und gehen dann eine kurze Strecke. Sie entschließen sich, diese Methode mit dem Modus Chrono zu testen. Drücken Sie START/SPLIT, um Ihren Lauf zu beginnen, und nach 10 Minuten Laufen drücken Sie nochmals START/SPLIT und gehen 2 Minuten lang. Wenden Sie diese beiden Timing-Sequenzen so lange an, bis Sie ein 60-minütiges Gehen/Laufen-Programm absolviert haben.

Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine bestimmte Zeit einstellen, von der die Uhr rückwärts bis Null zählt (d. h. 10, 9, 8, ...).



HINWEIS: Sie können im Modus Timer jeden Knopf drücken, um den Signalton bei Erreichen von Null abzuschalten.

Einstellen des Timers

1. Drücken Sie MODE, bis TIMER erscheint.
2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, bis SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt vom Timer mit blinkendem Stundenwert.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um die Werte zu erhöhen, oder HEART RATE (–), um den Wert zu reduzieren. Dies gilt für Stunden, Minuten und Sekunden.

HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, START/SPLIT (+) oder HEART Rate (–) drücken und halten.

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten Wert für Stunden, Minuten und Sekunden zu wechseln.
5. Drücken Sie STOP/SET/RESET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Bedienung des Timers

1. Drücken Sie START/SPLIT, um den Timer-Countdown zu starten. Das Sanduhrsymbol (⧗) erscheint auf der Anzeige.
2. Unterbrechen Sie den Countdown mit STOP/SET/RESET.
3. Setzen Sie den Countdown fort, indem Sie nochmals START/SPLIT drücken oder den Timer durch nochmaliges Drücken und Halten von STOP/SET/RESET zurückstellen, bis HOLD TO RESET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der ursprünglichen Countdown-Zeit.
4. Wenn der Timer Null erreicht, ertönt kurz ein Signalton und das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt. Einen beliebigen Knopf drücken, um Signalton abzustellen.

Hinweise & Tipps zum Modus Timer

- ❖ Im Modus Timer können Sie MODE drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Das Sanduhrsymbol wird weiter angezeigt, um den Betrieb des Timers anzuzeigen.
- ❖ Sie können den Countdown wiederholen, indem Sie nach Beendigung des Signaltons sofort START/SPLIT drücken.

❖ Wenn der Timer zusammen mit dem digitalen Herzfrequenzsensor läuft, können Sie die Anzeige des Timer-Modus durch Drücken von HEART RATE ändern. Wählen Sie aus unter:

1) Countdown-Zeit;
2) Zonentraineranzeige/Herzfrequenz;
3) Zonentraineranzeige/Countdown-Zeit;
4) Herzfrequenz/Countdown-Zeit;
5) Countdown-Zeit/Herzfrequenz; oder
6) nur Herzfrequenz.

Beispiel zum Modus Timer

Als Teil Ihres Fitnessplans möchten Sie demnächst zweimal pro Woche während Ihrer Mittagspause 30 Minuten lang gehen. Damit Sie die Zeit nicht vergessen und rechtzeitig von Ihrer Mittagspause zurückkehren, stellen Sie den Timer auf 15 Minuten ein. Nach 15 Minuten ertönt ein Signalton und informiert Sie, zum Büro zurück zu gehen. Sie beginnen sofort einen weiteren 15-Minuten-Countdown, um Sie daran zu erinnern, wieviel Zeit Sie bis zur Rückkehr zum Büro haben.

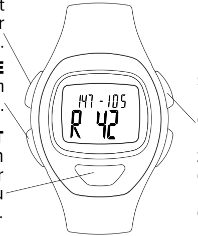
Regenerieren

Info über Regenerierungsherzfrequenz:

Die Herzfrequenz-Regenerierung bietet eine Anzeige der Fitness- und Trainingsstufen. Wenn sich Ihre Kondition verbessert, sollte sich Ihre Herzfrequenz nach Beendigung Ihres Workouts schneller auf einen niedrigeren Wert absenken und somit eine höhere Stufe der Herz-Kreislauf-Fitness angeben.

Eine langsamere Regenerierungsrate kann auch darauf hinweisen, dass Sie aufgrund von Ermüdung, Erkrankung oder anderen Faktoren eine Trainingspause einlegen sollten.

Ihre Regenerierungsrate stellt die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine bestimmte Zeitdauer dar. Ihr digitaler Herzfrequenzmonitor zeichnet die Änderung Ihrer Herzfrequenz über eine Zeitdauer von 1 oder 2 Minuten auf.



INDIGLO®-Nachtlicht
Drücken, um die Uhr zu beleuchten.

MODE
Drücken, um zum nächsten Modus zu wechseln.

START/SPLIT
Drücken, um den Regenerierungs-Timer zu starten oder neu zu starten.

STOP/SET/RESET
Drücken, um zwischen einer 1- oder 2-minütigen Regenerierungszeit zu wechseln oder um den Timer für die Regenerierung zu stoppen oder zurückzustellen.

Regenerierungsherzfrequenz manuell bestimmen

Während der Chronograph läuft, startet der Regenerierungsherzfrequenz-Timer automatisch nach Drücken von STOP/SET/RESET, wenn die Uhr Daten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Sie können eine Regenerierungsherzfrequenz auch manuell nach Stoppen des Chronographen einleiten, indem diese Schritte ausgeführt werden.

1. Drücken Sie MODE, bis RECOVER erscheint.

   HINWEIS: Über diese Anzeige stellen Sie die Dauer der automatischen Regenerierungsherzfrequenz ein, die am Ende einer Chronographen-aufzeichnung angezeigt wird.

2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um zwischen einer 1- oder 2-minütigen Regenerierungszeit umzuschalten.
3. Drücken Sie START/SPLIT. Die obere Zeile der Uhr zeigt die Herz-frequenz zu Beginn der Regenerierungszeit an, gefolgt von Ihrer derzeitigen Herzfrequenz. Die untere Zeile zeigt die verbleibende Zeit Ihres Regenerierungscountdowns an.

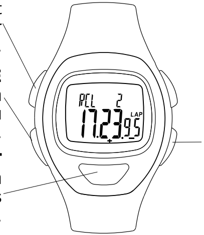
   HINWEIS: Die Uhr kann keine Regenerierung aufzeichnen, wenn es keine gültigen Herzfrequenzdaten vom digitalen Herzfrequenzsensor empfängt. Ohne aktuelle Herzfrequenz zeigt die Uhr nach Ablauf der Regenerierungszeit NO HRM DATA an. Wenn die Startherzfrequenz niedriger als die Endherzfrequenz ist, erscheint NO REC.

4. Nach einem 1- oder 2-minütigen Countdown ertönt ein Signal und zeigt das Ende der Regenerierungszeit an. Die Uhr erfasst Ihre Herzfrequenz ein zweites Mal, subtrahiert den zweiten Wert vom ersten Wert und zeigt die Differenz als Regenerierung an.

5. Sie können nochmals eine 1- oder 2-minütige Regenerierungszeit einleiten, indem Sie Schritt 3 wiederholen.

Daten Einsehen

Mit dem Modus Review können Sie Gesamtinformationen abrufen, die vom Chronographen für Ihre letzte Aktivität aufgezeichnet wurden.



Datengruppierungen erscheinen in der aufgeführten Reihenfolge.

- ❖ **Gesamtzeit:** Die Zeitdauer, die der Chronograph während Ihrer Aktivität gelaufen ist.
- ❖ **Zeit in Zone:** Die Zeit während eines Workouts, in der sich Ihre Herzfrequenz zwischen der von Ihnen eingestellten unteren und oberen Zielzonenwerte befindet.
- ❖ **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Die während eines Workouts erzielte durchschnittliche Herzfrequenz.

- **Spitzenherzfrequenz:** Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während einer Aktivität.
- **Minimale Herzfrequenz:** Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während einer Aktivität.
- **Gesamtkalorien:** Die Anzahl der während eines Workouts verbrauchten Kalorien. Die Anzahl hängt vom Gewicht ab, das Sie beim Einstellen Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors eingegeben haben, der Herzfrequenz während des Workouts und der im Workout verbrachten Zeit.
- **Regenerierungsherzfrequenz:** Das Ergebnis der zuletzt vorgenommenen Berechnung der Regenerierungsherzfrequenz.
- **Runden- oder Zwischenzeitabruf:** Die Zeitspanne und durchschnittliche Herzfrequenz für jeden Abschnitt Ihres Workouts.

Aktivitätendaten einsehen

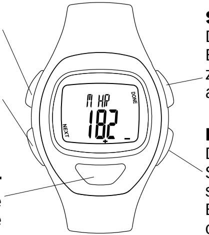
1. Drücken Sie MODE, bis REVIEW erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (–), um durch die Aktivitätendaten zu blättern.

Hinweise & Tipps zum Modus Review

- Wenn Sie den Chronographen für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten (Rückstellungsposition), löschen Sie damit bis auf die Regenerierungsherzfrequenz die Zusammenfassungsdaten der vorherigen Aktivität.
- Ohne den digitalen Herzfrequenzsensor sehen Sie die Gesamtzeit und den Runden- und Zwischenzeitabruf im Modus Review, zusammen mit Ihrer zuletzt aufgezeichneten Regenerierungsherzfrequenz.

HFM-Einstellung

Mit dem HFM-Einstellmodus können Sie wesentliche Punkte der statistischen Daten, die von Ihrem digitalen Herzfrequenzmonitor verwendet werden, auswählen und einstellen.



Einstellen einer Herzfrequenz-Zielzone

Sie können eine der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen wählen oder die manuelle Herzfrequenz-Zielzone für eine individuelle Herzfrequenz-Zielzone einstellen.

Vordefinierte Herzfrequenz-Zielzonen

Die in der nachstehenden Tabelle beschriebenen vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen entsprechen Ihrem maximalen Herzfrequenzwert (MHF).

Zone	Unterer Grenzwert	Oberer Grenzwert
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Bestimmen Sie die zu verwendende Zone anhand der Tabelle auf Seite 221.

Wählen einer vordefinierten Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, um die Herzfrequenz-Zielzonen durchzublättern (identifiziert als ZONE 1 bis ZONE 5).
3. Drücken Sie HEART RATE, um den Signalton auf ON oder OFF zu schalten. Wenn Sie den Signalton aktivieren, ertönt dieser als Warnung bei Über- oder Unterschreiten Ihrer gewählten Herzfrequenz-Zielzone, und zwar so lange, bis Sie wieder zu Ihrer Zielzone zurückkehren.
4. Drücken Sie MODE, um Ihre gewählte Herzfrequenz-Zielzone zu speichern und den HFM-Einstellmodus zu verlassen. Wenn Sie den HFM-Einstellmodus verlassen, verwendet die Uhr die Herzfrequenz-Zielzone, die Sie als Basis für alle HFM-basierten Operationen und Aufzeichnungen gewählt haben.

Manuelle Herzfrequenz-Zielzone

Mit der manuellen Herzfrequenz-Zielzone können Sie die unteren und oberen Grenzwerte Ihrer Herzfrequenz-Zielzonen individuell einrichten. Sie könnten die manuelle Herzfrequenz-Zielzone verwenden, wenn der 10%-Bereich der vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen für Ihre Fitnessziele entweder zu groß oder zu klein ist.

Einstellen der manuellen Herzfrequenz-Zielzone:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
2. Drücken Sie START/SPLIT, bis MANUAL erscheint.
3. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Das Wort MANUAL blinkt auf der Anzeige.
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um das Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz-Zielzonen zu beginnen.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den blinkenden Wert zu erhöhen, HEART RATE (–), um den blinkenden Wert zu reduzieren, oder MODE (NEXT), um zum nächsten Wert zu wechseln.

6. Nach dem Einstellen der oberen und unteren Grenzwerte der Herzfrequenz-Zielzone können Sie STOP/SET/RESET (DONE) drücken, um Ihre Einstellungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen, oder Sie können andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen oder ändern.

   Hinweis: Wenn Ihre oberen und unteren Zielwerte weniger als 5 BPM voneinander entfernt sind, stellt die Uhr den unteren Grenzwert auf 5 BPM unter dem oberen Grenzwert ein.

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen

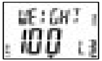
Neben der Wahl einer Herzfrequenz-Zielzone ist es wichtig, dass Sie Ihr Gewicht, maximale Herzfrequenz und Herzfrequenzanzeige einstellen. Die von diesen Optionen verwendeten genauen Informationen helfen, Ihren digitalen Herzfrequenzmonitor auf Ihre spezifischen Fitnessanforderungen einzustellen.

Andere statistische Herzfrequenzdaten einstellen:

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus HRM Setup erscheint.
2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um den Einstellvorgang zu beginnen. Ihre gewählte Herzfrequenzzone blinkt auf der Anzeige.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+) oder HEART RATE (–), um die gewünschte Änderung vorzunehmen. In einigen Einstellgruppen wird ein Wert durch Drücken von START/SPLIT (+) erhöht und durch Drücken von HEART RATE (–) reduziert. Zu anderen Zeiten kann durch Drücken von START/SPLIT (+) oder HEART RATE (–) zwischen zwei Optionen umgeschaltet oder eine Einstellgruppe durchgeblättert werden.

4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum nächsten einzustellenden Wert oder zur nächsten Einstellgruppe zu wechseln.
5. Drücken Sie STOP/SET/RESET, um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.
6. Drücken Sie MODE, um HRM Setup zu verlassen.

Sie können die in der Tabelle beschriebenen Einstellungen vornehmen.

Einstellgruppe	Anzeige	Beschreibung
Gewicht		Sie können Ihr Gewicht eingeben und festlegen, ob es in Pfund (lbs) oder Kilogramm (kg) erscheint. Diese Zahl wird verwendet, um den Kalorienverbrauch während Ihrer Aktivität zu berechnen. Das eingetragene Gewicht kann nicht unter 10 kg oder über 250 kg liegen.
Maximale Herzfrequenz		Ihr maximaler Herzfrequenzwert wird verwendet, um Ihre vordefinierten Herzfrequenz-Zielzonen zu bestimmen und als Referenz zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Prozent des Maximums (%MAX). Die maximale Herzfrequenz kann nicht unter 80 oder über 240 Schläge pro Minute (BPM) eingestellt werden.
Herzfrequenz-anzeige		Sie können die Anzeige Ihrer Herzfrequenz als Schläge pro Minute (BPM) oder Prozent des Maximums (%MAX) wählen.

Hinweise & Tipps zum digitalen Herzfrequenzmonitor

- ❖ Sie können zu jeder Zeit während der Einstellung Ihre Daten speichern und zur Hauptherzfrequenzanzeige zurückkehren, indem Sie STOP/SET/RESET (DONE) drücken.
- ❖ Wenn Sie beim Einstellen der Uhr 2 bis 3 Minuten lang keinen Knopf der Uhr betätigen, speichert die Uhr automatisch alle eventuell vorgenommenen Änderungen und verlässt den Einstellvorgang.

WECKER

Sie können Ihre Uhr als Wecker einsetzen, um Sie auf eine vordefinierte Zeit aufmerksam zu machen. Wenn die Uhr die eingestellte Weckzeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das INDIGLO®-Nachtlicht blinkt 20 Sekunden lang.



HINWEIS: Wenn der Alarm ertönt, können Sie irgendeinen Knopf der Uhr drücken, um abzuschalten.

Einstellung des Weckers

1. Drücken Sie MODE, bis der Modus Alarm erscheint.
2. Drücken Sie STOP/SET/RESET, bis SET kurz auf der Anzeige erscheint, gefolgt von der Uhrzeit mit blinkendem Stundenwert. Der AM-/PM-Wert wird gleichfalls blinken, wenn Sie die Uhr für das 12-Stunden-Anzeigeformat eingestellt haben.
3. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Stundenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (–), um den Stundenwert zu reduzieren.

   HINWEIS: Um den einzustellenden Wert schnell zu ändern, drücken und halten Sie START/SPLIT (+) oder HEART Rate (–).
4. Drücken Sie MODE (NEXT), um zum Minutenwert zu wechseln.
5. Drücken Sie START/SPLIT (+), um den Minutenwert zu erhöhen, oder HEART RATE (–), um den Minutenwert zu reduzieren.
6. Drücken Sie STOP/SET/RESET (DONE), um die Änderungen zu speichern und den Einstellvorgang zu verlassen.

Hinweise & Tipps zum Modus Alarm

- ❖ Um den Wecker auf ON oder OFF zu schalten, ohne den Einstellzustand aufzurufen, drücken Sie START/SPLIT im Alarm-Modus.
- ❖ Wenn Sie eine Weckereinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.
- ❖ Wenn Sie eine Weckoption einstellen, erscheint das Weckersymbol () im Tageszeit-Modus.

- ❖ Während der Signalton ertönt, können Sie irgendeinen Knopf der Uhr drücken, um ihn abzuschalten.
- ❖ Wenn Sie das Signal nicht vor seinem Ablauf abschalten, wird es nach 5 Minuten wiederholt.

Pflege & Wartung

Digitaler Herzfrequenzmonitor

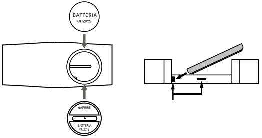
- ❖ Der digitale Herzfrequenzsensor sollte in frischem Wasser abgespült werden, damit sich kein Schmutz ansammelt, der die Fähigkeit des digitalen Herzfrequenzmonitors, den Puls korrekt zu messen, beeinträchtigen könnte.
- ❖ Den digitalen Herzfrequenzmonitor oder das Brustband nicht mit scheuernden oder ätzenden Mitteln säubern. Scheuermittel können die Plastikteile verkratzen und das Elektroschaltschema zersetzen.
- ❖ Der digitale Herzfrequenzmonitor sollte keinen extremen Temperaturen, Stößen, Gewaltanwendung, hoher Luftfeuchtigkeit oder Staub ausgesetzt werden. Dieses könnte zu Funktionsstörungen führen, die Lebensdauer des Elektroschaltschemas verkürzen oder Batterie und Teile beschädigen.
- ❖ An den internen Komponenten des digitalen Herzfrequenzmonitors nicht herumbasteln. Die Garantie wird ungültig und es könnten Schäden verursacht werden.
- ❖ Der digitale Herzfrequenzmonitor enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können, bis auf die Batterien.

Batterie

Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors

Wenn die Herzfrequenzmessungen ungleichmäßig werden oder aufhören zu zählen, könnte die Batterie des digitalen Herzfrequenzsensors verbraucht sein. Sie können die Batterie selbst ohne Spezialwerkzeuge austauschen.

Dieses Produkt verwendet eine CR2032-Lithiumbatterie für den digitalen Herzfrequenzmonitor. Batterie austauschen:



1. Münze in den Sensorbatteriedeckel setzen und gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Ersetzen Sie die Batterie mit einer neuen CR2032, 3-V-Lithiumbatterie, wobei die Seite (+) zu Ihnen zeigt, und stellen Sie sicher, dass Sie die beiden Kontakte nicht berühren und die Batterie entladen.
3. Wenn die Batterie komplett eingesetzt ist, drücken Sie mit einem Zahnstocher oder einer gerade gebogenen Büroklammer auf den Rückstellknopf (in der unteren linken Ecke) und schließen Sie den Deckel mit einer Münze, wobei Sie sie im Uhrzeigersinn drehen.

Um die neue Batterie nach dem Einsetzen zu testen:

1. Entfernen Sie sich von elektrischen Quellen oder Funkstörungen.
2. Befeuchten Sie die Kissen des digitalen Herzfrequenzsensors und befestigen Sie das Brustband sicher unterhalb des Brustbeins.
3. Während Sie die Uhr tragen, den Knopf HEART RATE drücken. Drei Striche (- - -) und das Herzfrequenzsymbol erscheinen auf der Anzeige.
4. Wenn kein blinkendes Herzsymbol auf der Uhr zu sehen ist, setzen Sie die Sensorbatterie erneut ein.

HINWEIS: Ein Herzfrequenzwert muss während dieses Tests nicht auf der Anzeige erscheinen.

Austausch der Uhrenbatterie

Wenn die Batterie der Uhr fast erschöpft ist, verdunkelt sich die Anzeige des INDIGLO®-Nachtlichts. Diese Uhr verwendet eine CR2032-Lithiumbatterie.

Um mögliche dauerhafte Beschädigungen der Uhr zu vermeiden, EMPFIEHLT TIMEX, IHREN MONITOR ZU EINEM ÖRTLICHEN HÄNDLER ODER JUWELIER ZU BRINGEN, UM DIE BATTERIE AUSZUTAUSCHEN.

INDIGLO®-Nachtlicht

INDIGLO® drücken, um das Zifferblatt zu beleuchten. Diese patentierte Elektroleuchttechnik (U.S. Patente 4.527.096 und 4.775.964) beleuchtet das Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

Uhr

- ❖ Ihre bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständige Uhr hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).
- ❖ Die Uhr ist nur wasserdicht, so lange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.
- ❖ Timex empfiehlt, die Uhr nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Digitaler Herzfrequenzmonitor

- ❖ Ihr bis zu 30 Meter Tiefe wasserbeständiger digitaler Herzfrequenz-monitor und Brustband hält einem Druck bis zu 60 p.s.i. stand (entspricht einer Tiefe von 30 Metern unter dem Meeresspiegel).

ACHTUNG:UNTER WASSER ZEIGT DIESES GERÄT IHRE HERZFREQUENZ NICHT AN.

Garantie & Service

Internationale Timex®-Garantie (beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihr Timex® digitaler Herzfrequenzmonitor für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und seine Partner weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen den Herzfrequenzmonitor durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.
WICHTIG: BITTE BEACHTEN SIE, DASS SICH DIESE GARANTIE NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES BEZIEHT:

1. wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2. wenn der Herzfrequenzmonitor ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3. wenn Reparaturen nicht von Timex durchgeführt wurden;
4. wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; und
5. Glas, Gurt oder Armband, Gehäuse, Zubehör oder Batterie betreffen. Timex kann den Ersatz dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN, AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN. Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Ausschlüsse oder Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihren Herzfrequenzmonitor an Timex, eine Timex-Filiale oder den Timex-Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben, mit ausgefülltem Original-Reparaturschein als Anlage. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrem Herzfrequenzmonitor folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, Scheck oder Zahlungsanweisung über US$ 7,00; in Kanada, Scheck oder Zahlungsanweisung über CAN$ 6,00 und in GB, Scheck oder Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern stellt Timex die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung. FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

Innerhalb der USA erhalten Sie zusätzliche Garantieinformation unter der Nummer 1-800-328-2677. Für Kanada wählen Sie 1-800-263-0981, für Brasilien +55 (11) 5572 9733, für Mexiko 01-800-01-060-00, für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas (501) 370 5775 (USA). Für Asien wählen Sie 852 2815 0091, für GB 44 020 8687 9620, für Portugal 351 212 946 017, für Frankreich 33 3 81 63 42 00, für Deutschland 49 7 231 494140, für den mittleren Osten und Afrika 971 4 310850. Für alle anderen Länder wenden Sie sich für Garantie-informationen bitte an Ihren örtlichen Timex-Einzelhändler oder Timex-Generalvertreter. In Kanada, den USA und anderen bestimmten Standorten können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen frankierten und adressierten Versandumschlag für die Rücksendung des Herzfrequenzmonitors zur Verfügung stellen.

Service

Sollte Ihr Timex® digitaler Herzfrequenzmonitor Service benötigen, senden Sie ihn entsprechend der Angaben in der Internationalen Timex®-Garantie an Timex oder adressieren Sie ihn an:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1-800-328-2677.

Für Werksreparaturen können teilnehmende Timex-Händler Ihnen einen adressierten Reparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen.

Lesen Sie die Internationale Timex®-Garantie für spezifische Anleitungen zu Pflege und Service Ihres digitalen Herzfrequenzmonitors.

Für Ersatzgurt oder Armband wählen Sie 1-800-328-2677.

INTERNATIONALE TIMEX®-GARANTIE REPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum: ______________________
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer: ______________________
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort: ______________________
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: ______________________

____

____

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN.
BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

Inhoudsopgave

OVERZICHT

Gefeliciteerd!

Met de aankoop van de Timex® digitale hartslagmonitor hebt u uw nieuwe persoonlijke trainer in dienst genomen. Met uw digitale hartslagmonitor kunt u belangrijke indicatoren van uw persoonlijke fitnessniveau volgen, opslaan en analyseren.

U zult merken dat uw digitale hartslagmonitor een gebruikersvriendelijk fitnessinstrument is. Maar zoals bij elk nieuw instrument moet u de tijd nemen om met de onderdelen ervan vertrouwd te raken om het meeste nut eruit te halen.

Probeer de functies van uw digitale hartslagmonitor uit zodat u de werking van dit fitnessinstrument begrijpt. Maar geniet vooral van uw nieuwe partner, op weg naar betere fitness!

Een hart in goede conditie

Uit recente bevindingen m.b.t. fitness blijkt dat iedereen in goede conditie kan komen en blijven zonder al te ijverig te zijn. Het is zo eenvoudig als:

❖ 3 tot 4 keer per week trainen.

❖ 30 tot 45 minuten trainen tijdens elke trainingssessie.

❖ Bij de juiste hartslag trainen.

Opmerking: Raadpleeg altijd uw arts voordat u een trainingsprogramma begint.

De hartslag geeft het effect van training op alle delen van het lichaam weer. Als de juiste hartslagzone wordt geselecteerd, worden het hart, de longen en de spieren in conditie gebracht om op optimale niveaus te presteren zodat het lichaam in conditie komt en blijft.

Als de digitale hartslagmonitor eenmaal is ingesteld, kan hij u automatisch tonen wanneer u in de door u gekozen trainingszone bent, en aangeven wanneer u dat niet bent. Hij kan uw lichaam op een intensiteitsniveau helpen trainen waarmee u de gewenste fitnessdoelen kunt bereiken zonder te veel of te weinig te trainen.

WAARSCHUWING:

Dit is geen medisch apparaat en wordt niet aanbevolen voor gebruik door personen met ernstige hartkwalen.

Storing van het radiosignaal, slecht contact tussen de huid en de digitale hartslagsensor of andere factoren kunnen tot gevolg hebben dat hartslaggegevens niet nauwkeurig worden overgezonden.

Horlogeknoppen



OPMERKING: Het specifieke gebruik van deze knoppen varieert per modus. Raadpleeg elke modus voor meer informatie over het gebruik van de horlogeknoppen.

Pictogrammen op display

 U ziet het pictogram met de omtrek van een hartje terwijl het horloge naar een signaal van de digitale hartslagsensor zoekt.

 U ziet dat het hartpictogram wordt opgevuld als het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor heeft gevonden. Dit pictogram blijft zo lang knipperen als het horloge een signaal van de digitale hartslagsensor blijft ontvangen.

 U ziet het stopwatchpictogram dat aangeeft dat het horloge de tijd van uw activiteit bijhoudt in de modus Chrono.

U ziet het zandloperpictogram dat aangeeft dat het horloge de tijd van uw activiteit bijhoudt in de modus Timer.

U ziet het wekkerpictogram dat aangeeft dat u het alarm hebt ingesteld om u op een aangewezen tijd te waarschuwen.

U ziet het melodiepictogram dat aangeeft dat u het uursignaal hebt ingesteld om elk uur op het uur af te gaan.

Hulpbronnen

Hulpbronnen in druk

Naast deze handleiding omvat uw digitale hartslagmonitor de volgende waardevolle hulpbronnen:

- ❖ **Gebruikersgids voor fitnesssensoren:** Volledige informatie voor de instelling, bediening en het onderhoud van de digitale hartslagsensor.
- ❖ **Heart Zones® hulpmiddelen voor succes (alleen klanten in de VS):** Informatie over het gebruik van de digitale hartslagmonitor samen met het fitnessprogramma Heart Zones® Training System, dat bedoeld is om u te helpen de sterkte en het uithoudingsvermogen van uw hart op te voeren.

Hulpbronnen op internet

De Timex® website biedt nuttige informatie om u te helpen de digitale hartslagmonitor optimaal te gebruiken.

- ❖ Registreer uw product bij **www.timex.com**.
- ❖ Bezoek **www.timex.com/hrm/** voor meer informatie over Timex® hartslagmonitors, inclusief de functies van de producten.

- ❖ Bezoek **www.timex.com/fitness/** voor fitness- en trainingstips voor het gebruik van Timex® hartslagmonitors.

Uw optimale hartslagzone bepalen

Er zijn vijf hartslagstreefzones. Selecteer een percentage van de maximale (%MAX) hartslag die overeenkomt met uw zone en het fitnessdoel dat u tijdens een bepaalde training wilt bereiken.

ZONE	% MAX	Doel	Profijt
1	50% tot 60%	Lichte training	Het hart gezond houden en in goede conditie blijven
2	60% tot 70%	Gewichtsbeheer	Afvallen en vet verbranden
3	70% tot 80%	Aërobe basis opbouwen	(Aërobe) uithoudingsvermogen vergroten
4	80% tot 90%	Optimale conditie bereiken	Uitstekende conditie in stand houden
5	90% tot 100%	Training voor topatleten	Buitengewone atletische conditie bereiken

Voordat u uw streefzone kunt instellen, moet u eerst uw maximale hartslag bepalen. U kunt vele methoden gebruiken om uw maximale hartslag te schatten. Het boekje *Heart Zones® Tools For Success* dat u in uw pakket met de persoonlijke hartslagmonitor (alleen klanten in de VS) aantreft, verschaft uitstekende procedures en Timex raadt aan dat u een van deze methoden gebruikt.

Als u echter geen van de procedures in *Heart Zones® Tools For Success* (alleen klanten in de VS) kunt gebruiken, kunt u in overweging nemen om een op leeftijd gebaseerde methode te gebruiken.

Begin met het getal 220 en trek uw leeftijd daarvan af. Iemand die bijvoorbeeld 35 jaar is, begint met 220 en trekt daar 35 (haar leeftijd) vanaf, wat een geschatte maximale hartslag van 185 oplevert. Zodra u uw maximale hartslag weet, kunt u de zones instellen die in de tabel op de vorige pagina worden beschreven.

DIGITALE HARTSLAGMONITOR

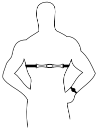
Voordat u begint

Nadat u uw fitnessdoel en de maximale hartslag hebt bepaald, raadt Timex aan om deze informatie in de modus HRM Setup (hartslag instellen) in te voeren. Hiermee kunt u de digitale hartslagmonitor aan uw persoonlijke parameters aanpassen. Voor informatie over de modus HRM Setup kunt u pagina 283 t/m 288 raadplegen.

Uw digitale hartslagmonitor gebruiken

Voor meer gedetailleerde informatie over het gebruik en het onderhoud van de digitale hartslagmonitor kunt u de *gebruikershandleiding van de fitnesssensor* raadplegen die bij het product is geleverd.

1. Maak de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat.
2. Plaats de sensor op het midden van uw borst met het Timex® logo naar boven en buiten gericht en zet hem stevig vast, vlak onder uw borstbeen.



3. Druk op MODE (modus) totdat de gewenste modus verschijnt. U kunt hartslaginformatie bekijken in de modus Time of Day (tijd), Chrono of Timer.
4. Terwijl u minstens 2 meter van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring vandaan staat, drukt u op de knop HEART RATE (hartslag) op het horloge. Het hartslagpictogram (omtrek van hartje) verschijnt op het display en geeft aan dat het horloge naar een signaal van de sensor aan het zoeken is. Wanneer het horloge een signaal begint te ontvangen, wordt het hartje opgevuld en begint het te kloppen.
5. Begin met uw activiteit.

   OPMERKING: Het horloge registreert de hartslag en andere statistische gegevens over uw activiteit [beschikbaar in de modus Review (bekijken)] alleen automatisch als u de modus Chrono tijdens uw activiteit gebruikt.
6. Als het horloge ingesteld is om u te waarschuwen wanneer u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt, houdt u de knop HEART RATE <u>ingedrukt</u> om de hoorbare waarschuwing uit te zetten. Anders blijft de waarschuwing weerklinken totdat u naar de streefzone terugkeert. Wanneer u de hoorbare waarschuwing uitzet, ziet u het bericht HOLD ALERT OFF (waarschuwing uit houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht ALERT OFF (waarschuwing uit) ziet. Wanneer u daarentegen de hoorbare waarschuwing aanzet, ziet u het bericht HOLD ALERT ON (waarschuwing aan houden). Blijf op de knop HEART RATE drukken totdat u het bericht <u>AUDIBLE</u> ALERT ON (hoorbare waarschuwing aan) ziet.

7. Wanneer u klaar bent met uw activiteit in de modus Chrono, drukt u op STOP/SET/RESET (stoppen/instellen/resetten) om het opnemen van de gegevens voor de activiteit te stoppen.
8. Druk op MODE totdat u de modus Review ziet. Deze modus omvat de hartslag en andere statistische gegevens over uw training. Zie pagina 281 t/m 283 voor verdere informatie over de modus Review.

Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

Het horloge en de digitale hartslagsensor moeten binnen 1 meter van elkaar zijn om goed te werken. Als het horloge geen hartslaginformatie ontvangt, kunt u het bericht NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) op het display van het horloge krijgen. Probeer het volgende:

❖ Maak de afstand tussen het horloge en de digitale hartslagsensor korter.

❖ Verplaats de digitale hartslagsensor en de elastische borstband.

❖ Verzeker u ervan dat de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat zijn.

❖ Controleer de batterij in de digitale hartslagsensor en vervang hem zo nodig.

❖ Zorg dat u uit de buurt van andere hartslagmonitors of andere bronnen van elektrische of radiostoring bent.

Tijd

Uw horloge kan als een gewoon uurwerk dienen dat de tijd, datum en dag voor twee verschillende tijdzones weergeeft met een 12- of 24-uurs indeling. U moet de tijd voor elke tijdzone apart instellen.



De tijd, datum en hoorbare waarschuwingen instellen of aanpassen

1. Druk op MODE totdat de modus Time of Day (tijd) met de huidige tijd verschijnt.
2. Houd STOP/SET/RESET ingedrukt totdat de woorden HOLD TO SET (houden om in te stellen) even op het display verschijnen, gevolgd door SET TIME (tijd instellen) terwijl het getal 1 in de rechter benedenhoek knippert.

3. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) om tussen de primaire (T1) en secundaire (T2) tijdzone te wisselen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de tijd voor de gekozen tijdzone te gaan instellen. De tijd verschijnt op het display terwijl de uurwaarde knippert.
5. Voer de gewenste bijstellingen uit zoals aangegeven in de tabel op de volgende twee pagina's.
6. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar volgende instellingsoptie te gaan.
7. Houd STOP/SET/RESET (VOLTOOID) ingedrukt om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Voor dit horloge kunt u de tijd bijstellen zoals in de tabellen op deze en de volgende pagina wordt beschreven.

Instellingsgroep	Afstelling
Uur	Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (–) om de uurwaarde te verlagen.
Minuut	Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (–) om de minutenwaarde te verlagen.
Seconde	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) om de seconden weer op nul te zetten.
Dag van de week	Druk op START/SPLIT (+) om de dagen van de week voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (–) om de dagen van de week achterwaarts te doorlopen.
Maand	Druk op START/SPLIT (+) om de maanden voorwaarts te doorlopen of op HEART RATE (–) om de maanden achterwaarts te doorlopen.

Instellingsgroep	Afstelling
Datum	Druk op START/SPLIT (+) om de datumwaarde te verhogen of op HEART RATE (–) om de datumwaarde te verlagen.
12- of 24-uurs indeling	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) om tussen de 12- en 24-uurs indeling te wisselen. In de 12-uurs indeling verschijnen de tijdsindicatoren voor AM (ochtend) en PM (middag) ook boven de seconden op de tijdweergave.
Weergave van de maand en dag	Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) om tussen de weergaveopties voor de maand en dag te wisselen. De opties bestaan uit Maand Dag (MM-DD) of Dag Maand (DD.MM). 15 maart kan bijvoorbeeld verschijnen als 3-15 (MM-DD) of 15.03 (DD.MM).
Uursignaal	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen het signaal aanzetten en het signaal uitzetten te wisselen. Wanneer u het signaal aanzet, ziet u het signaalpictogram en geeft het horloge elk uur op het hele uur een pieptoon.
Pieptoon van knoppen	Druk op START/SPLIT of HEART RATE om tussen de pieptoon van de knoppen aanzetten en de pieptoon van de knoppen uitzetten te wisselen. Wanneer u de pieptoon van de knoppen aanzet, geeft uw horloge steeds een pieptoon wanneer u op een andere knop dan de knop INDIGLO® drukt.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) ingedrukt.

Van tijdzone wisselen

Het horloge kan twee tijdzones volgen (T1 en T2). Om de tweede zone te zien, drukt u in de modus Time of Day op START/SPLIT. T1 of T2 knippert in de rechter benedenhoek en geeft de alternatieve tijdzone aan. U kunt aan de hand van de onderstaande stappen van T1 naar T2 of T2 naar T1 overschakelen:

1. Houd START/SPLIT ingedrukt totdat HOLD FOR T1 (houden voor T1) of HOLD FOR T2 verschijnt.
2. Blijf dit ingedrukt houden totdat de tijd verandert en het horloge een pieptoon geeft.

Aantekeningen en tips voor de tijd

❖ U kunt vanuit elke andere modus op het horloge naar de modus Time of Day terugkeren door op MODE te drukken totdat de tijd verschijnt.

❖ Het horloge past zich niet automatisch aan de zomertijd aan. Wanneer u tussen standaard- en zomertijd wisselt, moet u de waarde voor het uur met de hand veranderen.

❖ Het horloge gaat automatisch van 28 februari naar 1 maart. In een schrikkeljaar moet u de datum met de hand op 29 februari zetten. Het horloge gaat dan automatisch van 29 februari naar 1 maart.

❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdtijddisplay terugkeren door op STOP/SET/RESET te drukken.

❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.

❖ Als de chronograaf of timer samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Time of Day veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:

1) Tijd met dag/maand/datum,
2) Zonetrainerbalk/hartslag,
3) Zonetrainerbalk/ronde- of tussentijd,
4) Hartslag/ronde- of tussentijd,
5) Ronde- of tussentijd/hartslag of
6) Alleen hartslag.

Voorbeeld van tijd

Veronderstel dat u in San Francisco woont en met een klant in Singapore werkt. Net zoals voor alle druk bezette mensen is het noodzakelijk voor u om de tijd bij te houden. Daarom stelt u T1 op uw plaatselijke tijd in. Maar het is ook belangrijk dat u snel de tijd van uw klant weet. Daarom stelt u T2 op de tijd in Singapore in. Als beide tijdzones beschikbaar zijn, kunt u snel de tijd bij uw klant opzoeken of uw horloge zelfs op T2 overschakelen wanneer u naar Singapore reist.

Chronograaf

De modus Chrono werkt als het hoofdcentrum voor trainingsgegevens voor uw horloge. Hij kan de verstreken tijd voor maximaal 100 uur registreren. Hij kan ook informatie voor maximaal 30 ronden terugroepen.

INDIGLO® nachtlicht
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE
Indrukken om naar de volgende modus te gaan of om een nieuwe ronde- of tussentijd onmiddellijk weer te geven.

START/SPLIT
Indrukken om de tijd te gaan opnemen, een ronde- of tussentijd te nemen of verder te gaan met het opnemen van de tijd na een pauze.



STOP/SET/RESET
Indrukken om de chronograafgegevens te wissen, tussen de indeling voor ronde- of tussentijd te kiezen of de chronograaf even of helemaal te stoppen.

HEART RATE
Indrukken om van display te veranderen.

Terminologie m.b.t. chronograaf

❖ **Chronograaf:** De chronograaf registreert opgenomen segmenten tijdens de duur van uw activiteit.

❖ **Rondetijd:** De rondetijd registreert individuele segmenten van uw activiteit.

❖ **Tussentijd:** De tussentijd registreert de totale verstreken tijd sinds het begin van uw huidige activiteit.

❖ **Ronde- of tussentijd opnemen:** Wanneer u een ronde- of tussentijd neemt, registreert de chronograaf één tijd en begint automatisch een nieuwe op te nemen.

De chronograaf gebruiken

1. Druk op MODE totdat CHRONO verschijnt.
2. Houd STOP/SET/RESET ingedrukt om eventueel aanwezige chronograafgegevens te wissen.
3. Druk op STOP/SET/RESET om tussen het display met de indeling voor ronde- of tussentijd te kiezen. U kunt geen display-indeling selecteren als de chronograaf loopt of niet gereset is.
4. Druk op START/SPLIT om de tijdopname te beginnen. Het stopwatch-pictogram (⏱) verschijnt op het display.
5. Druk nogmaals op START/SPLIT om een ronde- of tussentijd op te nemen. Het horloge geeft het ronde- of tussentijdnummer weer en de tijd van de gemiddelde hartslag (voor de ronde- of tussentijd) als de gegevens van de digitale hartslagsensor momenteel worden ontvangen.
6. Druk op MODE om nieuwe ronde- of tussentijdinformatie onmiddellijk weer te geven OF wacht enkele seconden en het horloge begint dan automatisch gegevens voor een nieuwe ronde- of tussentijd weer te geven.
7. Druk op STOP/SET/RESET om de tijdopname te stoppen wanneer u even wilt pauzeren of de activiteit hebt beëindigd.

   OPMERKING: De herstelhartslagtimer begint automatisch (gedurende 1 of 2 minuten, zoals ingesteld door de gebruiker) nadat STOP/SET/RESET is ingedrukt als het horloge momenteel gegevens van

de digitale hartslagsensor ontvangt. Voor meer informatie over de herstelhartslag kunt u pagina 279 en 280 raadplegen.

8. Druk op START/SPLIT om verder te gaan met de tijdopname OF houd STOP/SET/RESET ingedrukt om het chronograafdisplay weer op nul te zetten.

Aantekeningen en tips voor de modus Chrono

❖ Druk op MODE om naar de tijd over te schakelen terwijl de chronograaf loopt. Het stopwatchpictogram (⏱) verschijnt om aan te geven dat de chronograaf nog loopt.

❖ Wanneer u het horloge in de modus Chrono gebruikt met de digitale hartslagsensor, verzamelt u met het hart in verband staande gegevens in de modus Review, waaronder:

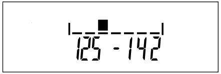
1) Hoe lang uw hart binnen uw streefhartslagzone blijft,
2) Gemiddelde, piek en minimale hartslag,
3) Totaal verbrande calorieën,
4) Laatste herstelhartslag en
5) Gemiddelde hartslag voor elke opgenomen ronde- of tussentijd.

❖ Als de chronograaf samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Chrono veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:

1) Ronde- of tussentijdnummer/ronde- of tussentijd,
2) Zonetrainerbalk/hartslag,
3) Zonetrainerbalk/ronde- of tussentijd,

4) Hartslag/ronde- of tussentijd,
5) Ronde- of tussentijd/hartslag of
6) Alleen hartslag.

❖ Met de zonetrainerbalk kunt u grafisch zien waar uw hart is in verhouding tot de lage en hoge kant van de geselecteerde streefhartslagzone. Een pijl naar links (◀) knippert als u onder de streefhartslagzone komt en een pijl naar rechts (▶) knippert als u boven de streefhartslagzone komt.



Op pagina 272 kunt u ook de zonetrainerbalk in de afbeelding van het horloge zien.

Voorbeeld van de modus Chrono

Onlangs hoorde u dat de “run/walk” methode u kan helpen om uw algehele uithoudingsvermogen te verhogen en om meer calorieën te verbranden. Deze methode vereist hardlopen gedurende een bepaalde periode, gevolgd door een korte periode van gewoon lopen. U besluit om de modus Chrono te gebruiken om deze methode uit te proberen. U drukt op START/SPLIT om uw loop te beginnen en dan na 10 minuten hardlopen drukt u nogmaals op START/SPLIT en loopt u gewoon gedurende 2 minuten. U blijft deze twee volgorden gebruiken totdat u een loop van 60 minuten hebt voltooid.

Timer

Met de modus Timer kunt u een vaste tijd instellen waarvan het horloge tot nul aftelt (bijvoorbeeld: 10, 9, 8, …).

INDIGLO® nachtlicht
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE
Indrukken om naar de volgende modus of het volgende cijfer te gaan.

START/SPLIT
Indrukken om het in te stellen item te verhogen of het opnemen van de tijd te starten of te hervatten.



STOP/SET/RESET
Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien of om de timer te pauzeren of te resetten.

HEART RATE
Indrukken om het in te stellen item te verlagen of van display te veranderen.

OPMERKING: U kunt om het even welke knop in de modus Timer indrukken om de waarschuwing te stoppen die weerklinkt wanneer de timer nul bereikt.

De timer instellen

1. Druk op MODE totdat TIMER verschijnt.
2. Druk op STOP/SET/RESET totdat SET (instellen) even op het display verschijnt, gevolgd door de timer met een knipperende uurwaarde.
3. Druk op START/SPLIT (+) om de waarden te verhogen of op HEART RATE (–) om de waarde te verlagen. Dit geldt voor uren, minuten en seconden.

OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) ingedrukt.

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde voor uren, minuten en seconden te gaan.
5. Druk op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

De timer gebruiken

1. Druk op START/SPLIT om het aftellen van de timer te beginnen. Het zandloperpictogram (⌛) verschijnt op het display.
2. Druk op STOP/SET/RESET om het aftellen even te stoppen.
3. Hervat het aftellen door START/SPLIT nogmaals in te drukken of reset de timer door STOP/SET/RESET nogmaals ingedrukt te houden totdat de woorden HOLD TO RESET (houden om te resetten) even op het display verschijnen, gevolgd door de oorspronkelijke afteltijd.
4. Wanneer de timer nul bereikt, klinkt een korte waarschuwing en knippert het INDIGLO® nachtlicht. Druk op om het even welke knop om de waarschuwing te stoppen.

Aantekeningen en tips voor de modus Timer

- ❖ In de modus Timer kunt u op MODE drukken om het display naar een andere modus over te schakelen zonder de werking van de timer te verstoren. Het zandloperpictogram blijft op het display om aan te geven dat de timer loopt.
- ❖ U kunt het aftellen herhalen door aan het einde onmiddellijk op START/SPLIT te drukken nadat de waarschuwing is gestopt.

❖ Als de timer samen met de digitale hartslagsensor loopt, kunt u het display van de modus Timer veranderen door op HEART RATE te drukken. Kies uit:

1) Afteltijd,
2) Zonetrainerbalk/hartslag,
3) Zonetrainerbalk/afteltijd,
4) Hartslag/afteltijd,
5) Afteltijd/hartslag of
6) Alleen hartslag.

Voorbeeld van de modus Timer

U besluit om als deel van een gezondheidsprogramma tweemaal per week tijdens uw lunchpauze 30 minuten te gaan wandelen. Om de tijd bij te houden zodat u niet te laat van de lunchpauze terugkomt, stelt u de timer in op 15 minuten. Na 15 minuten geeft het horloge een pieptoon om aan te geven dat het tijd is om terug naar kantoor te wandelen. U begint onmiddellijk weer 15 minuten af te tellen, zodat u kunt bijhouden hoeveel tijd u hebt om naar kantoor terug te gaan.

Informatie over herstelhartslag

Hartslagherstel geeft een indicatie van fitness- en trainingsniveau. Naarmate u in betere conditie komt, hoort uw hartslag aan het einde van uw activiteit sneller naar een lagere hartslagwaarde terug te keren, wat op een hoger niveau van cardiovasculaire fitness duidt.

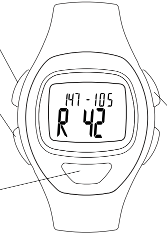
Een lagere herstelsnelheid kan tevens op de noodzaak duiden om de training te onderbreken vanwege vermoeidheid, ziekte of andere factoren.

Uw herstelsnelheid geeft de verandering in uw hartslag over een tijdsperiode weer. Uw digitale hartslagmonitor registreert de verandering in uw hartslag over een periode van 1 of 2 minuten.

INDIGLO® nachtlicht
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE
Indrukken om naar de volgende modus te gaan.

START/SPLIT
Indrukken om de hersteltimer (opnieuw) te starten.



STOP/SET/RESET
Indrukken om tussen een hersteltijd van 1 en 2 minuten te wisselen of om de hersteltimer te stoppen of te resetten.

Handmatig een herstelhartslag bepalen

Terwijl de chronograaf loopt, begint de herstelhartslagtimer automatisch nadat STOP/SET/RESET is ingedrukt als het horloge momenteel gegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt. U kunt een herstelhartslag ook handmatig starten nadat u de chronograaf met de volgende stappen hebt gestopt.

1. Druk op MODE totdat RECOVER (herstellen) verschijnt.

   OPMERKING: Op het display kunt u de duur van de automatische herstelhartslag instellen, die aan het einde van een chronograafsessie is geregistreerd.

2. Druk op STOP/SET/RESET om tussen een hersteltijd van 1 en 2 minuten te wisselen.
3. Druk op START/SPLIT. De bovenste regel van het horlogedisplay toont de hartslag aan het begin van de herstelperiode, gevolgd door uw huidige hartslag. De onderste regel toont de resterende tijd in de herstelaftelling.

   OPMERKING: Het horloge kan alleen herstel registreren als het geldige hartslaggegevens van de digitale hartslagsensor ontvangt. Zonder een huidige hartslag geeft het display aan het einde van de herstelperiode NO HRM DATA (geen hartslaggegevens) weer. Als de hartslag aan het begin lager is dan aan het einde, staat er NO REC (geen herstel) op het display.

4. Na het aftellen van 1 of 2 minuten geeft het horloge een pieptoon die het einde van de herstelperiode aangeeft. Het horloge legt uw hartslag een tweede keer vast, trekt de tweede waarde van de eerste af en geeft het verschil als het herstel weer.

5. U kunt een herstelperiode van 1 of 2 minuten blijven starten door stap 3 te herhalen.

Bekijken

Met de modus Review (bekijken) kunt u een samenvatting van de informatie bekijken die door de chronograaf voor uw meest recente activiteit is geregistreerd.



Gegevensgroepen verschijnen in de opgegeven volgorde.

- ❖ **Totale tijd:** De hoeveelheid tijd die de chronograaf liep tijdens uw activiteit.
- ❖ **Tijd in zone:** De hoeveelheid tijd tijdens een activiteit wanneer uw hartslag tussen de door u ingestelde onder- en bovengrens voor de streefzone is.
- ❖ **Gemiddelde hartslag:** De gemiddelde hartslag die tijdens een activiteit wordt bereikt.

- ❖ **Piekhartslag:** De hoogste geregistreerde hartslag tijdens een activiteit.
- ❖ **Minimale hartslag:** De laagste geregistreerde hartslag tijdens een activiteit.
- ❖ **Totaal aantal calorieën:** Het aantal calorieën dat tijdens een activiteit wordt verbrand. Het aantal is afhankelijk van het gewicht dat u hebt ingevoerd toen u uw digitale hartslagmonitor instelde, uw hartslag tijdens de activiteit en de tijd die u met de activiteit bezig was.
- ❖ **Herstelhartslag:** Het resultaat van de meest recente berekening van de herstelhartslag.
- ❖ **Teruggeroepen ronde- of tussentijd:** De hoeveelheid tijd en gemiddelde hartslag voor elk segment van uw training.

Activiteitsgegevens bekijken

1. Druk op MODE totdat REVIEW verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) om de activiteitsgegevens te doorlopen.

Aantekeningen en tips voor de modus Review

- ❖ Zodra u de chronograaf op nul (de resetstand) hebt gesteld voor uw volgende activiteit, wist u overzichtgegevens uit de vorige activiteit, met uitzondering van de herstelhartslag.
- ❖ Zonder de digitale hartslagsensor ziet u de totale tijd en de teruggeroepen ronde- of tussentijd in de modus Review, samen met de laatst geregistreerde herstelhartslag.

Hartslagmonitor instellen

Met de modus HRM Setup kunt u belangrijke statistische gegevens selecteren en instellen die door de digitale hartslagmonitor worden gebruikt.

INDIGLO® nachtlicht
Indrukken om het horloge te verlichten.

MODE
Indrukken om naar de volgende modus te gaan of deze af te sluiten of om naar het volgende cijfer of de volgende instellingsgroep te gaan.

START/SPLIT
Indrukken om een streefhartslagzone te selecteren of om een in te stellen item te verhogen of te wisselen.



STOP/SET/RESET
Indrukken om het instellingsproces te starten of te voltooien.

HEART RATE
Indrukken om de hoorbare waarschuwing AAN of UIT te zetten of om het in te stellen item te verlagen of te wisselen.

Een streefhartslagzone instellen

U kunt een van de vooringestelde streefhartslagzones kiezen of de handmatige streefhartslagzone instellen voor een aangepaste streefhartslagzone.

Vooringestelde streefhartslagzones

De vooringestelde hartslagzones die in de onderstaande tabel worden beschreven, komen overeen met de waarde van uw maximale hartslag (MHR).

Zone	Ondergrens	Bovengrens
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Bepaal de zone die u wilt gebruiken aan de hand van de tabel op pagina 263.

Een vooringestelde streefhartslagzone kiezen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM Setup verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT om de streefhartslagzones (voorzien van het label ZONE 1 t/m ZONE 5) te doorlopen.
3. Druk op HEART RATE om de hoorbare waarschuwing AAN of UIT te zetten. Als u de hoorbare waarschuwing aanzet, geeft het horloge een pieptoon om u te waarschuwen als u boven of onder de gekozen streefhartslagzone komt en blijft een pieptoon geven totdat u naar de streefzone terugkeert.

4. Druk op MODE om de geselecteerde streefhartslagzone op te slaan en de modus HRM af te sluiten. Wanneer u de modus HRM Setup verlaat, gebruikt het horloge de door u geselecteerde streefhartslagzone als de basis voor alle op de hartslagmonitor gebaseerde handelingen en het volgen ervan.

Handmatige streefhartslagzone

Met de handmatige streefhartslagzone kunt u de onder- en bovengrens van uw streefhartslagzone aanpassen. U gebruikt de handmatige streefhartslagzone wellicht waar het 10% bereik in de vooringestelde hartslagzones een te groot of te klein bereik is voor uw traningsdoelen.

De handmatige streefhartslagzone instellen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM Setup verschijnt.
2. Druk op START/SPLIT totdat MANUAL (handmatig) verschijnt.
3. Druk op STOP/SET/RESET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet nu het woord MANUAL op het display knipperen.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om de boven- en ondergrens van de streefhartslagzones te gaan instellen.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de knipperende waarde te verhogen, op HEART RATE (–) om de knipperende waarde te verlagen of op MODE (VOLGENDE) om naar de volgende waarde te gaan.
6. Wanneer u klaar bent met het instellen van de boven- en ondergrens van de streefhartslagzone, kunt u op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) drukken om uw instellingen op te slaan en het instellingsproces verlaten of verdergaan met het in- of bijstellen van andere statistische gegevens van de hartslag.

Opmerking: Als de streefboven- en -ondergrenzen minder dan 5 BPM van elkaar zijn ingesteld, stelt het horloge de ondergrens zo bij dat deze 5 BPM minder is dan de bovengrens.

Andere statistische gegevens van de hartslag instellen

Naast het selecteren van een streefhartslagzone is het belangrijk dat u uw gewicht, maximale hartslag en hartslagdisplay instelt. Nauwkeurige informatie die door deze opties wordt gebruikt, helpt om de digitale hartslagmonitor aan uw specifieke fitnessbehoeften aan te passen.

Andere statistische gegevens van de hartslag instellen:

1. Druk op MODE totdat de modus HRM Setup verschijnt.
2. Druk op STOP/SET/RESET om naar het instellingsproces te gaan. U ziet de door u geselecteerde hartslagzone op het display knipperen.
3. Voer de gewenste bijstelling uit door op START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) te drukken. In sommige instellingsgroepen wordt een waarde verhoogd als op START/SPLIT (+) wordt gedrukt en een waarde verlaagd als op HEART RATE (–) wordt gedrukt. In andere situaties wordt tussen twee opties gewisseld of een instellingsgroep doorlopen wanneer u op START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) drukt.
4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar het volgende cijfer te gaan dat u wilt instellen of naar de volgende instellingsgroep.
5. Druk op STOP/SET/RESET om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.
6. Druk op MODE om HRM Setup af te sluiten.

U kunt de in de tabel beschreven afstellingen uitvoeren.

Instellingsgroep	Display	Beschrijving
Gewicht		U kunt uw huidige gewicht invoeren en of uw gewicht in pond (lb) of kilogram (kg) verschijnt. Dit getal wordt gebruikt om te helpen berekenen hoeveel calorieën u tijdens uw activiteit verbrandt. Uw geregistreerde gewicht mag niet onder 22 lb (31 kg) of boven 550 lb (250 kg) komen.
Maximale hartslag		Uw maximale hartslagwaarde wordt gebruikt om de vooringestelde streefhartslagzones te bepalen en deze waarde wordt gebruikt als een referentie voor het weergeven van uw hartslag in termen van het percentage van het maximum (%MAX). De maximale hartslag mag niet onder 80 of boven 240 slagen per minuut (BPM) worden ingesteld.
Hartslagdisplay		U kunt kiezen of uw hartslag als slagen per minuut (BPM) of als een percentage van het maximum (%MAX) wordt weergegeven.

Aantekeningen en tips voor de digitale hartslagmonitor

❖ Op elk gewenst moment tijdens het instellingsproces kunt u uw veranderingen opslaan en naar het hoofdhartslagdisplay terugkeren door op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) te drukken.

❖ Als u tijdens het instellen van het horloge 2 tot 3 minuten lang niet op een knop op het horloge drukt, slaat het horloge de gemaakte veranderingen automatisch op en sluit het het instellingsproces af.

Alarm

U kunt uw horloge als een wekker gebruiken om u op een vooringestelde tijd te waarschuwen. Wanneer het horloge de ingestelde alarmtijd bereikt, klinkt de alarmtoon en knippert het INDIGLO® nachtlicht gedurende 20 seconden.



OPMERKING: U kunt op om het even welke knop op het horloge drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.

Het alarm instellen

1. Druk op MODE totdat de modus Alarm verschijnt.
2. Houd STOP/SET/RESET ingedrukt totdat SET even op het display verschijnt, gevolgd door de tijd met een knipperende uurwaarde.

De waarde AM/PM knippert ook als u het horloge op de 12-uurs indeling hebt ingesteld.

3. Druk op START/SPLIT (+) om de uurwaarde te verhogen of op HEART RATE (–) om de uurwaarde te verlagen.

   OPMERKING: Om de in de stellen waarde snel te veranderen, houdt u START/SPLIT (+) of HEART RATE (–) ingedrukt.

4. Druk op MODE (VOLGENDE) om naar de minutenwaarde te gaan.
5. Druk op START/SPLIT (+) om de minutenwaarde te verhogen of op HEART RATE (–) om de minutenwaarde te verlagen.
6. Druk op STOP/SET/RESET (VOLTOOID) om de veranderingen op te slaan en het instellingsproces af te sluiten.

Aantekeningen en tips voor de modus Alarm

❖ Om een alarm AAN of UIT te zetten zonder naar de instelstatus te gaan, drukt u in de modus Alarm op START/SPLIT.

❖ Als u alarminstellingen verandert, zet u het alarm automatisch aan.

❖ Wanneer u het alarm instelt, verschijnt het wekkerpictogram (🔔) op het display in de modus Time of Day.

❖ U kunt op om het even welke knop op het horloge drukken om het alarm te stoppen wanneer het afgaat.

❖ Als u het alarm niet stilzet voordat de waarschuwing is afgelopen, klinkt er na 5 minuten een tweede alarm.

Digitale hartslagmonitor

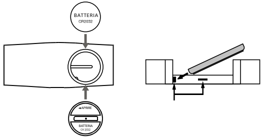
- ❖ Om ophopen van stoffen te voorkomen die verhinderen dat de digitale hartslagsensor een geldige puls ontvangt, moet u de digitale hartslagsensor met schoon water afspoelen.
- ❖ Reinig de sensor van de digitale hartslagmonitor of de borstband niet met schurende of corrosieve stoffen. Schurende reinigingsmiddelen kunnen krassen op de kunststof onderdelen en corrosie in het elektronische circuit veroorzaken.
- ❖ Stel de digitale hartslagmonitor niet bloot aan overmatige kracht, schokken, stof, temperatuur of vochtigheid. Dit kan storing, een kortere levensduur van de elektronica, beschadigde batterijen of vervormde onderdelen tot gevolg hebben.
- ❖ Knoei niet met de inwendige componenten van de digitale hartslagmonitor. Hierdoor kan de garantie van de monitor vervallen en dit kan schade veroorzaken.
- ❖ De digitale hartslagmonitor bevat geen onderdelen die door de gebruiker kunnen worden gerepareerd, met uitzondering van batterijen.

Batterij

Batterij van digitale hartslagsensor

Als de hartslagwaarden onregelmatig worden of stoppen, is het mogelijk dat de batterij op uw digitale hartslagsensor moet worden vervangen. U kunt de batterij zelf vervangen zonder speciaal gereedschap.

Dit product gebruikt een CR2032 lithiumbatterij voor de digitale hartslagmonitor. De batterij vervangen:



1. Open het dekseltje voor de batterij van de sensor met een munt; draai de munt linksom.
2. Vervang de batterij door een nieuwe CR2032 lithiumbatterij van 3 V met (+) naar u toe gericht. Zorg dat u de twee contacten niet aanraakt en de batterij ontlaadt.
3. Wanneer u de batterij aangebracht hebt, drukt u met behulp van een tandenstoker of rechtgemaakte paperclip op de resetknop (in de linker benedenhoek) en sluit u het dekseltje met een munt -- rechtsom vastschroeven.

De nieuwe batterij testen nadat u hem geplaatst hebt:

1. Zorg dat u uit de buurt van mogelijke bronnen van elektrische of radiostoring bent.
2. Maak de kussentjes van de digitale hartslagsensor nat en breng de borstband stevig onder het borstbeen aan.
3. Druk, terwijl u het horloge draagt, op de knop HEART RATE. Drie streepjes (- - -) en het knipperende hartslagpictogram verschijnen op het display.
4. Als u geen knipperend hartpictogram op het horloge ziet, brengt u de sensorbatterij opnieuw aan.

OPMERKING: Er hoeft tijdens deze test geen hartslagwaarde op het display te verschijnen.

De batterij van het horloge vervangen

Wanneer de batterij van het horloge bijna leeg is, wordt het display of het INDIGLO® wazig. Dit horloge gebruikt een CR2032 lithiumbatterij.

Om mogelijke permanente schade aan het horloge te vermijden RAADT TIMEX TEN STERKSTE AAN OM UW MONITOR NAAR EEN PLAATSELIJKE WINKELIER OF JUWELIER TE BRENGEN OM DE BATTERIJ TE LATEN VERVANGEN.

INDIGLO® nachtlicht

Druk op de knop INDIGLO® om het nachtlicht te activeren. Deze gepatenteerde elektroluminescentietechnologie (Amerikaanse octrooinummers 4,527,096 en 4,775,964) verlicht het display van het horloge ’s nachts en wanneer er weinig licht is.

Waterbestendigheid

Horloge

- ❖ Uw horloge, dat waterbestendig is tot 30 meter, is bestand tegen een waterdruk tot 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).
- ❖ Het horloge is alleen waterbestendig zo lang het glas, de drukknoppen en de behuizing intact blijven.
- ❖ Timex raadt aan om de polsmonitor met schoon water af te spoelen nadat hij aan zout water is blootgesteld.

WAARSCHUWING: DRUK ONDER WATER OP GEEN ENKELE KNOP OPDAT HET HORLOGE WATERBESTENDIG BLIJFT.

Digitale hartslagmonitor

- ❖ Uw digitale hartslagmonitor die tot 30 meter waterbestendig is, en de borstband zijn bestand tegen waterdruk van maximaal 60 psi (gelijk aan onderdompeling tot 30 meter of 98 ft onder zeeniveau).

WAARSCHUWING: DIT APPARAAT GEEFT UW HARTSLAG NIET WEER WANNEER HET ONDER WATER WORDT GEBRUIKT.

Garantie en service

Internationale garantie van Timex (beperkte Amerikaanse garantie)

De Timex® digitale hartslagmonitor heeft een garantie van Timex Corporation voor gebreken in fabricage gedurende een periode van EEN JAAR vanaf de oorspronkelijke aankoopdatum. Timex en gelieerde ondernemingen over de hele wereld erkennen deze internationale garantie.

Timex mag, naar eigen keuze, de hartslagmonitor repareren door nieuwe of grondig gereviseerde en geïnspecteerde componenten te installeren of hem vervangen door een identiek of gelijksoortig model. BELANGRIJK: DEZE GARANTIE DEKT GEEN GEBREKEN OF SCHADE AAN DE HARTSLAGMONITOR:

1. nadat de garantietermijn is verlopen,
2. als de hartslagmonitor oorspronkelijk niet bij een erkende Timex winkelier is gekocht,
3. als gevolg van reparaties die niet door Timex zijn uitgevoerd,
4. als gevolg van ongelukken, knoeien of misbruik en
5. het glas, de band, de kast van de hartslagmonitor, de accessoires of de batterij. Timex kan het vervangen van deze onderdelen in rekening brengen.

DEZE GARANTIE EN HET HIERIN UITEENGEZETTE VERHAAL ZIJN EXCLUSIEF EN KOMEN IN DE PLAATS VAN ALLE ANDERE GARANTIES, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, MET INBEGRIP VAN IMPLICIETE GARANTIE VAN VERKOOPBAARHEID OF GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL.

TIMEX IS NIET AANSPRAKELIJK VOOR SPECIALE, INCIDENTELE OF GEVOLGSCHADE. Sommige landen en staten staan geen beperkingen toe met betrekking tot impliciete garanties en staan geen uitsluitingen of beperkingen met betrekking tot schade toe, zodat deze beperkingen wellicht niet voor u van toepassing zijn. Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u kunt ook andere rechten hebben die van land tot land en van staat tot staat verschillen.

Voor het verkrijgen van service onder de garantie dient u de hartslagmonitor naar Timex, een van de gelieerde ondernemingen of de Timex winkelier waar de hartslagmonitor gekocht is, te retourneren, samen met een ingevulde, originele reparatiebon of, alleen in de VS en Canada, de ingevulde originele reparatiebon of een schriftelijke verklaring waarin uw naam, adres, telefoonnummer en datum en plaats van aankoop worden vermeld. Wilt u het volgende met uw hartslagmonitor meesturen voor port en behandeling (dit zijn geen reparatiekosten): een cheque of postwissel voor US$ 7,00 in de VS; een cheque of postwissel voor CAN$ 6,00 in Canada; en een cheque of postwissel voor UK£ 2,50 in het VK. In andere landen zal Timex port en behandeling in rekening brengen. STUUR NOOIT EEN ARTIKEL VAN PERSOONLIJKE WAARDE MEE.

Voor de VS kunt u 1-800-328-2677 bellen voor meer informatie over de garantie. Voor Canada belt u 1-800-263-0981. Voor Brazilië +55 (11) 5572 9733. Voor Mexico 01-800-01-060-00. Voor Midden-Amerika, het Caribische gebied, Bermuda en de Bahamas (501) 370-5775 (VS). Voor Azië 852-2815-0091. Voor het VK 44 020 8687 9620. Voor Portugal 351 212 946 017. Voor Frankrijk 33 3 81 63 42 00. Voor Duitsland 49 7 231 494140. Voor het Midden-Oosten en Afrika 971-4-310850. Voor andere gebieden kunt u contact opnemen met uw plaatselijke Timex-winkelier of -distributeur voor informatie over de garantie. In Canada, de VS en sommige andere locaties kunnen deelnemende Timex winkeliers u een voorgeadresseerde, franco enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verschaffen voor het verkrijgen van service van de fabriek.

Service

Mocht de Timex® digitale hartslagmonitor ooit gerepareerd moeten worden, stuur hem dan naar Timex zoals uiteengezet in de internationale garantie van Timex of geadresseerd aan:

HOTLINE WATCH SERVICE, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

Bel voor vragen over service: 1-800-328-2677

Om gemakkelijk service van de fabriek te verkrijgen kunnen deelnemende Timex-winkeliers u een voorgeadresseerde enveloppe voor reparatie van de hartslagmonitor verstrekken.

Zie de internationale garantie van Timex voor specifieke instructies over het onderhoud en de service van uw Timex® digitale hartslagmonitor.

Bel 1-800-328-2677 als u een nieuwe borst- of horlogeband nodig hebt.

REPARATIEBON INTERNATIONALE GARANTIE VAN TIMEX®

Oorspronkelijke aankoopdatum: ____________________
(een kopie van het ontvangstbewijs aanhechten, indien beschikbaar)

Gekocht door: ____________________
(naam, adres, telefoonnummer)

Plaats van aankoop: ____________________
(naam en adres)

Reden voor terugzending: ____________________

____

____

DIT IS UW REPARATIEBON. BEWAAR HEM OP EEN VEILIGE PLAATS.